



Eliteschulen
des Fußballs

Eliteschulen des Fußballs

Leitfaden für die Ausbildung





Leistung fördern und fordern!



Dr. Theo Zwanziger

DFB-Präsident

Jede „Eliteschule des Fußballs“ kann stolz auf diese Auszeichnung sein. Denn das vom DFB vergebene Zertifikat ist Ausdruck hervorragender Strukturen für eine fundierte parallele schulische und sportliche Förderung unserer Talente.

Der Aufbau so eines funktionierenden Umfeldes, das höchste Qualitätsstandards erfüllt, ist immer verknüpft mit einem großen Engagement und Know-how vieler Mitarbeiter aus Verbänden, Vereinen, Schulen, Kultusministerien, Kommunen ...

Und noch eines verbindet alle diese Menschen: ein großes Herzblut für die jungen Sportlerinnen und Sportler, für das ich mich an dieser Stelle nochmals bedanken möchte.

Das Zertifikat ist immer auch eine Verpflichtung für die Zukunft: Denn jede „Eliteschule des Fußballs“ muss jeden Tag neu gelebt werden. Das trifft nicht zuletzt für die tägliche, qualifizierte sportliche Förderung zu.

Der hier vorgelegte sportliche Leitfaden für eine systematische, individuelle Ausbildung unserer vielen ambitionierten Talente an Eliteschulen ist deshalb von großer Bedeutung. Er liefert eine praxisorientierte, fundierte Orientierung für alle, die ein Talent auf dieser Etappe seines sportlichen Weges begleiten.

Ihr



Matthias Sammer

DFB-Sportdirektor

Ich bin mit einem doppelten Vorsatz als DFB-Sportdirektor angetreten: einerseits möglichst viele Kinder und Jugendliche über den Fußball an vielseitige körperliche Bewegung heranzuführen und andererseits die Ausbildung unserer Fußballtalente in allen Altersstufen zu optimieren und die Persönlichkeitsförderung der Talente über alle Stufen hinweg zu sichern. Denn nur das ermöglicht uns auf Dauer einen Spitzenplatz in Europa und in der Welt, bei den Männern und auch bei den Frauen!

Unser Leitmotiv einer ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit drängt immer wieder dazu, mit den komplexen Anforderungen im Spitzenfußball dem Einzelnen zugleich auch zu helfen, sich auf die nicht weniger komplizierten Herausforderungen seines gesamten Lebens gut vorzubereiten. Dieser höchstambitionierten Aufgabe stellen sich Tag für Tag die „Eliteschulen des Fußballs“. Ich denke, jeder weiß, dass nur ein respektvolles und intensives Teamwork dem Talent die bestmögliche individuelle Förderung sichert. Das praktisch durchzusetzen bedarf Konsequenz und eines „langen Atems“, aber nur so entwickeln sich unsere Spitzenspieler von morgen.

Die nachfolgende sportliche Orientierung soll helfen, die Ausbildungsqualität unserer Fußballtalente im Vormittagstraining der Eliteschulen in Abstimmung mit dem sonstigen Trainings- und Spielpensum weiter zu erhöhen.

Ihr



Spitzentalente müssen nicht nur ein großes Spiel- und Trainingspensum absolvieren, sondern auch die schulische Ausbildung vorantreiben!

INHALT

SEITE

Vorworte	Dr. Theo Zwanziger und Matthias Sammer	2
KAPITEL 1 Eliteschulen des Fußballs Ziele, Strukturen und Ausbildungsschwerpunkte	DFB-Ausbildungskonzeption als Basis für die Eliteschulen des Fußballs	6
	Spitzenfußball und Schule - zusammen unsere Talente fördern	8
	Eliteschulen des Fußballs als Teil der DFB-Ausbildungskonzeption	10
	Ziele und Strukturen der Eliteschulen des Fußballs	12
	Wohin wollen wir mit unserem Fußball?	18
	Anforderungen im Spitzenfußball als Orientierung für die Ausbildung	20
	Zulassungskriterien und -abläufe an den Eliteschulen des Fußballs	24
	Fußballspezifisches Grundagentraining an den Eliteschulen des Fußballs	26
	Beginnendes Spezialisierungstraining an den Eliteschulen des Fußballs	30
	Belastungsgerechtes Übergangstraining an den Eliteschulen des Fußballs	34
KAPITEL 2 Individuelle Förderung Trainingsplanung und -steuerung	Trainingsplanung und -steuerung in Eliteschulen des Fußballs	38
	Methodische Prinzipien für das Training an Eliteschulen des Fußballs	42
	Belastungskennziffern, Anteile der Trainingsschwerpunkte und Ausbildungsblöcke	44
	Prinzipien der Persönlichkeitsförderung an Eliteschulen des Fußballs	62



Flächeninh

$$A_{\alpha} = \pi r^2$$



KAPITEL 1

$$\frac{\text{alt}}{\alpha} = \frac{1}{360^\circ}$$

Kreisbogen

$$b_\alpha = 2\pi r \cdot \frac{\alpha}{360} =$$

$$\pi r \cdot \frac{\alpha}{180^\circ}$$

ELITESCHULEN DES FUSSBALLS

ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE



DFB-Ausbildungskonzeption als Basis für die Eliteschulen des Fußballs



Ziele und Prinzipien der DFB-Eliteförderung

- Ganzheitliche Persönlichkeitsförderung der Talente (Einheit von Ausbildung und Erziehung)
- Umfassende Individualisierung des Ausbildungsprozesses
- Systematischer und langfristiger Leistungsaufbau
- Altersgemäßer Leistungsaufbau – abgestimmt auf das aktuelle Können
- Personenorientierte pädagogische Begleitung

Ziele und Merkmale der Ausbildungsstrukturen

- Spezielle Funktionen der Ausbildungsebenen
- Durchlässigkeit und Systematik des Ausbildungssystems
- Pyramidenförmiger Aufbau als Ausdruck einer klaren Leistungsorientierung

Was am Ende Fußballer und Teams der internationalen Spitzenklasse auszeichnet, können Experten und Fans besonders gut bei Welt- und Europameisterschaften oder in der Champions League studieren:

1. individuelle Klasse mit technischer Perfektion auf allen Spielpositionen,
2. perfekt einstudierte Spielsysteme mit unterschiedlicher Interpretation in der Spielweise,
3. höchstdynamische Aktionen bis zur letzten Spielminute und darüber hinaus,
4. Top-Stars, die als Persönlichkeiten mit klaren Leader-Qualitäten den Teamerfolg immer wieder ermöglichen.

Wie aber erreichen unsere vielen jungen fußball begeisterten Spielerinnen und Spieler dieses Ziel? Wie erwerben sie die spielerischen Qualitäten eines Top-Fußballers und vor allem wann? Sicher ist, dass sich das anfängliche Fußballspielen der Kinder und auch jede weitere Etappe der Talentförderung klar vom späteren Hochleistungsfußball abheben müssen.

Jeder Abschnitt des Kinder- und Jugendfußballs weist andere Ziele, Schwerpunkte und Methoden auf als der Erwachsenenfußball. Der Kinder-, vor allem aber der leistungsorientierte Jugendfußball, ist häufig auf zu kurzfristige Erfolge ausgerichtet. Perspektivisch angelegte Ziele kommen häufig außer Sicht. Aber nur ein geduldiger, systematischer Ausbildungsprozess garantiert spätere fußballerische Spitzenleistungen!

Grundsätze der DFB-Ausbildungskonzeption

Die neue Ausbildungskonzeption beherzigt konsequenter als je zuvor unverrückbare Prinzipien eines zukunftsorientierten Kinder- und Jugendfußballs:

1. Individuell fördern und fordern!

Die Förderung jedes einzelnen Kindes und Jugendlichen muss absolute Priorität haben. Die Eliteschulen des Fußballs schaffen mit zusätzlichen Trainingseinheiten im Zeitplan des Schulunterrichts die Möglichkeiten für eine intensive individuelle Ausbildung.

Die Ausbildungskonzeption mit klar definierten Stufen eines systematischen Aufbaus fußballerischer Leistungen bietet jedem Trainer eine hilfreiche Orientierung für Training, Spiel und pädagogische Betreuung. Sie bildet darüber hinaus das inhaltliche und methodische Grundgerüst für spezielle sportliche Leitlinien wie etwa die individuelle Förderung an Eliteschulen des Fußballs.

2. Ausbildungsziele und -schwerpunkte konsequent, aber dennoch der Situation angemessen, an der biologischen und psychischen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ausrichten!

Diese Forderung klingt eigentlich banal, wird aber in der Trainings- und Spielpraxis noch viel zu wenig beachtet! Zu häufig orientieren sich Trainer ausschließlich am Fußball der Erwachsenen! Als Folge dieser falschen Einstellung überfordern und demotivieren monotone Übungen oder aus dem Profifußball kopierte Systeme und Taktiken die jungen Fußballerinnen und Fußballer.

3. Das Fußballspielen im Verein und in der Schule muss auch die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen fördern!

Fußballspielen in Verein und Schule hat über lerneffiziente, motivierende Übungseinheiten und attraktive Wettspiele hinaus gleichzeitig noch andere wichtige Ziele und Funktionen.

Sportliche Aktivitäten in Vereinen und Schulen fördern die soziale Kompetenz und Lebensperspektive der Kinder und Jugendlichen, indem sie

1. für lebenslangen Sport und zu einer lebenslangen Gesundheitsvorsorge motiviert werden,
2. Selbstverantwortung für die eigene Leistung und das eigene Leben entwickeln,
3. lernen, sich in einer Gruppe zurecht zu finden und gegenseitige Rücksicht zu üben!





Spitzenfußball und Schule - zusammen unsere Talente fördern



Kein Zweifel, die DFB-Teams im Frauen- und Männerbereich mit den Nationalmannschaften an der Spitze, sind die unverwechselbaren nationalen und internationalen Aushängeschilder des deutschen Fußballs.

In erster Linie wird der

deutsche Fußball an seiner sportlichen Leistungsstärke gemessen. Die sportliche Eliteförderung ist deshalb eine Kernaufgabe des DFB und hat höchste Priorität - nicht zuletzt auch deshalb, weil erst große sportliche Erfolge im Spitzenfußball viele ambitionierte Projekte im sozialen und breiten-sportlichen Bereich realisierbar machen.

Sportliche Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter sind jedoch immer Produkt einer effizienten, perspektivisch ausgerichteten Talentsichtung und -förderung auf Basis klarer Strukturen und zeitgemäßer Ausbildungskonzepte. Deshalb erkennen der DFB und die Lizenzvereine in enger Kooperation mit den Landesverbänden, dem DOSB sowie vielen sozialen und politischen Institutionen diese bestmögliche Vorbereitung ambitionierter Perspektivspielerinnen und -spieler auf den Top-Fußball von morgen und übermorgen als eine permanente Aufgabe.

Der Nachwuchsleistungssport hat aber nicht nur eine unverzichtbare Basisfunktion für unseren Spitzensport, sondern darüber hinaus eine immens wichtige soziale Funktion. Schließlich vermittelt er der jungen Generation Werte wie Fair Play, Teamgeist, Solidarität, Disziplin, Leistungswillen und -bereitschaft.

Dr. Hans-Dieter Drewitz, DFB-Vizepräsident

Der deutsche Jugendfußball hat sich in seiner leistungssportlichen Ausrichtung einer großen Herausforderung zu stellen: Er muss das große Potenzial an Talenten optimal ausschöpfen und die leistungsstärksten Perspektiv-Spieler Schritt für Schritt zu Top-Fußballern mit Weltklasseformat formen.

Effiziente Strukturen der Talentförderung

Ein Talent wird auf seinem Weg vom Anfänger in einem „kleinen“ Amateurverein bis zum Spitzenspieler von vielen begleitet. Im deutschen Fußball teilen sich je nach Alter, Region, aktueller Spielstärke oder persönlicher Situation des Talentbesitzers Vereine, Verbände und Schulen diese Aufgabe.

Dabei hat sich eine pyramidenförmig aufgebaute Struktur mit einzelnen Ausbildungsebenen etabliert, auf denen jeweils verschiedene Institutionen mitwirken:

- Der DFB intensiviert die individuelle Förderung seiner Top-Talente in seinen U-Mannschaften stetig.
- Die Leistungszentren der Lizenzvereine haben infrastrukturelle und sportliche Qualitätsstandards erreicht, um die Talente der Region optimal zu fördern.
- Das Talentförderprogramm sichert in allen Landesverbänden homogene Strukturen der Talentsichtung und -förderung. Die Chancen, möglichst viele junge Talente in allen Regionen Deutschlands zu erfassen, zu fördern und intensiv auf die nächsten Förderstufen vorzubereiten sind besser als je zuvor.

Talente in enger Kooperation fördern!

Strukturen einer zeitgemäßen Talentförderung sind dabei permanent zu überprüfen, um sie gegebenenfalls angesichts neuer Herausforderungen anpassen oder erweitern zu können.

Das System funktioniert letztlich aber nur, wenn alle Ausbildungsinstanzen intensiv kooperieren und die jeweiligen Schwerpunkte (inklusive Spiel- und Trainingsbelastungen) regelmäßig aufeinander abstimmen. Das schließt auch ein, gelegentlich im Interesse eines Talentbesitzers eigene sportliche Ambitionen zurückzustellen

ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE ■■■**DFB-AUSBILDUNGSKONZEPTION** ■■■

Nur eine stetige Optimierung und Intensivierung der Talentförderung sichert die Spiel- und Trainingsqualität, um junge Spielerinnen und Spieler mit Perspektive auf ein Top-Niveau zu bringen. Dabei ist es wichtig, stets kritisch zu bleiben! Es sind alle Möglichkeiten auszuschöpfen, die Talente noch intensiver zu fördern und gleichzeitig eine Lebensperspektive auch außerhalb des Fußballs zu eröffnen!

und z. B. auf eine belastungsintensive Nominierung zu verzichten!

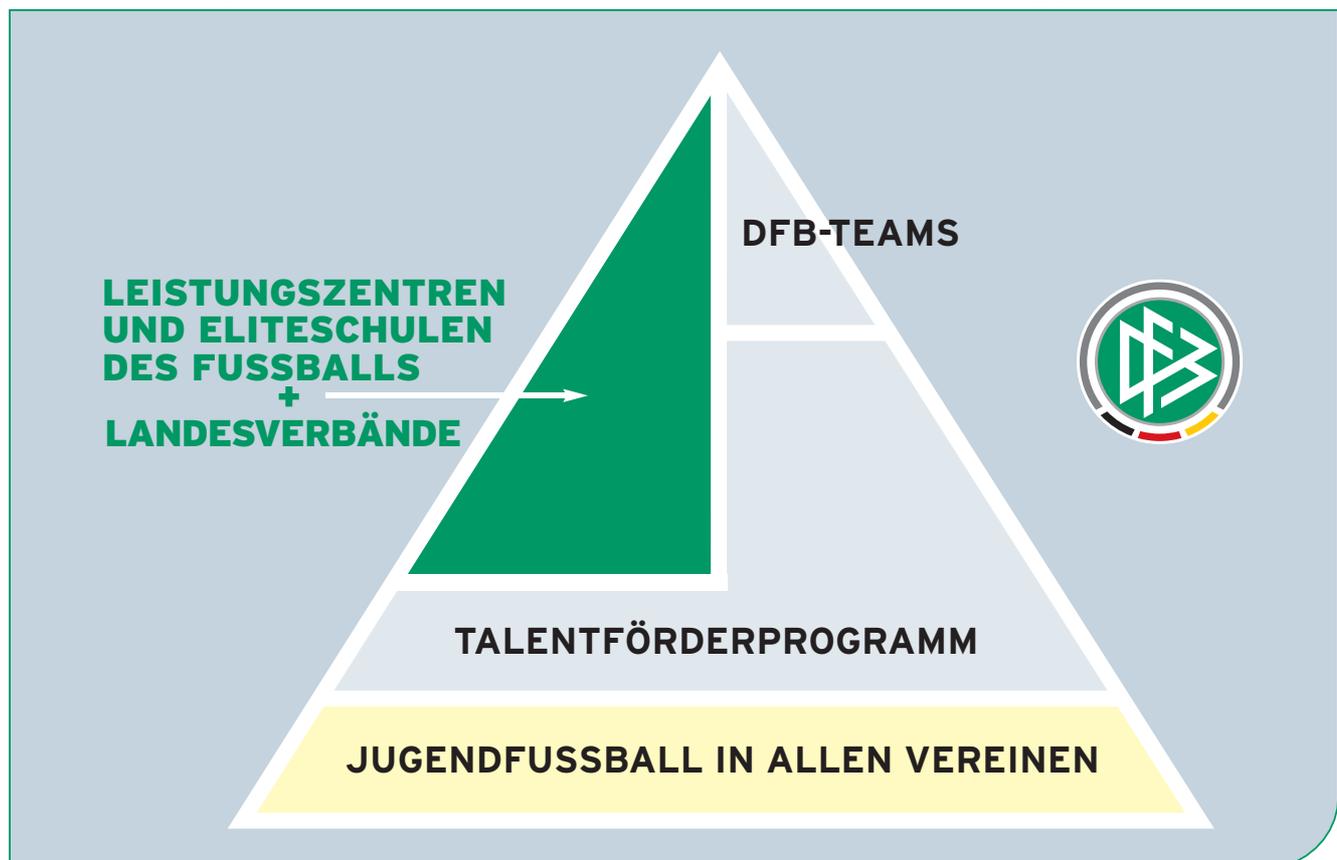
Alle Initiativen sind Ausdruck der ausbildungsorientierten Professionalisierung der Talentförderung. Sie sichern ein nötiges Spiel- und Trainingspensum sowie die Qualität jeder Einheit, um unsere Talente auf Top-Niveau zu bringen. Dabei darf diese Intensivierung der sportlichen Förderung die Lebensperspektive der Talente jenseits der Fußballkarriere zu keiner Zeit vernachlässigen.

Verknüpfung von Leistungssport und Schule/Beruf

Spitztalente im Fußball sind einer permanenten Doppel-

belastung ausgesetzt. Sie müssen zeit- und belastungsintensive sportliche Anforderungen mit der schulisch-beruflichen Ausbildung koordinieren. Diese komplexe Aufgabe können junge Spielerinnen und Spieler nur durch umfangreiche Hilfen meistern, die Verband, Verein und Schule in enger Kooperation zusammen bereitstellen.

Kooperationsmodelle für Schulen, Vereine und Verbände wie die „Eliteschulen des Fußballs“ koordinieren zu diesem Zweck das Nebeneinander von belastungsintensiven schulischen und sportlichen Anforderungen. Außerdem ermöglichen sie Talenten zusätzliche Trainingseinheiten im Zeitplan des Schulunterrichts. ■■■

INFO**Strukturen der DFB-Talentförderung**



Eliteschulen des Fußballs als Teil der DFB-Ausbildungskonzeption

Ausbildungsstufen Alt

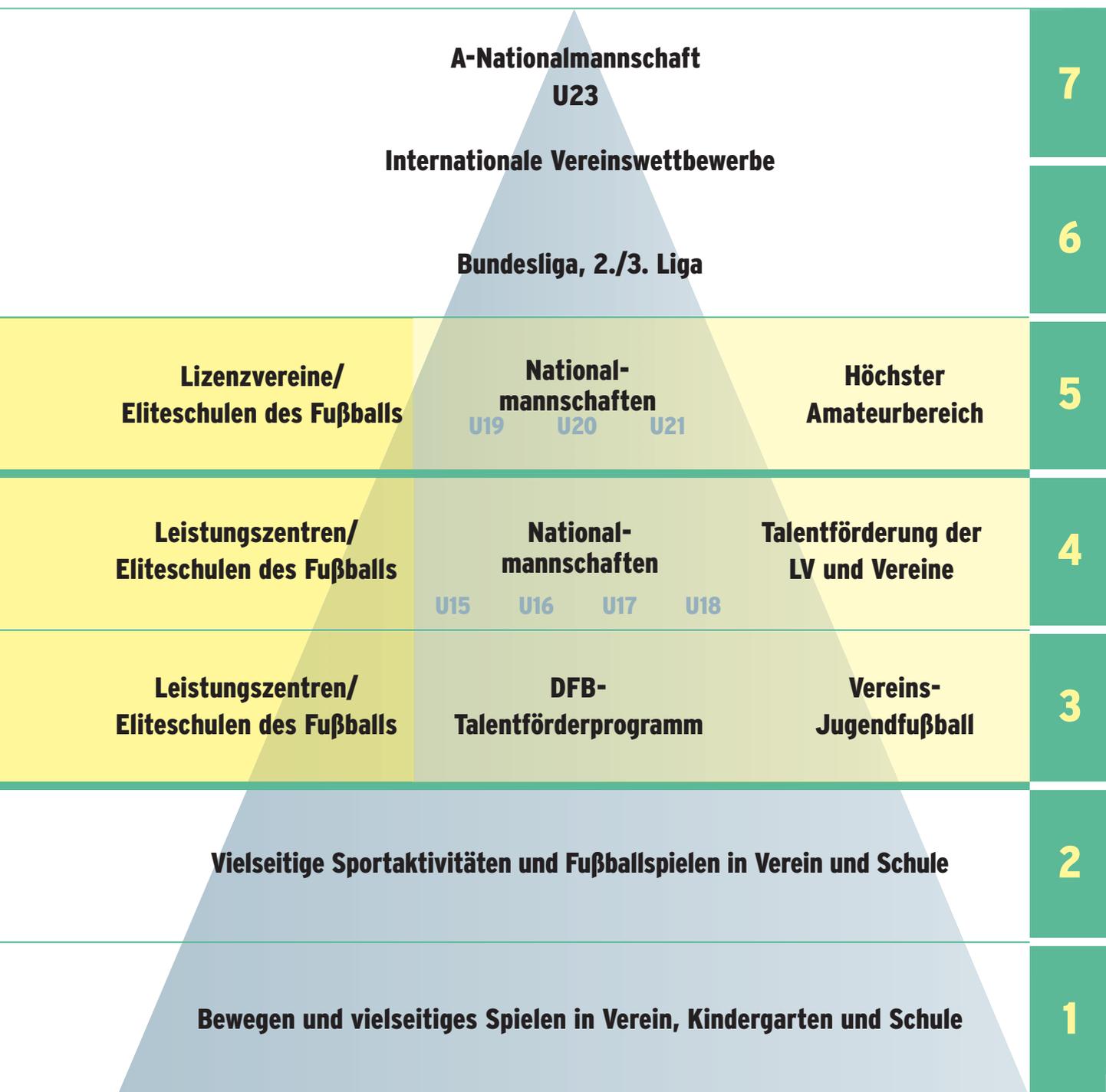
ersstufen

7	Hochleistungstraining - Stabilisierung	SPITZEN- SPIELER	AB 30 JAHRE
			21-29 JAHRE
6	Hochleistungstraining - Perfektionierung	PERSPEKTIV- SPIELER	
5	Belastungsgerechtes Übergangstraining		
4	Beginnendes Spezialisierungstraining	A-JUNIOREN U18/U19	11. - 13. KLASSE
		B-JUNIOREN U16/U17	9./10. KLASSE
3	Fußballspezifisches Grundlagentraining	C-JUNIOREN U14/U15	7./8. KLASSE
		D-JUNIOREN U12/U13	5./6. KLASSE
2	Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	E-JUNIOREN U10/U11	3./4. KLASSE
		F-JUNIOREN U8/U9	1./2. KLASSE
1	Umfassende Bewegungsschulung	BAMBINI UND JÜNGER U7	

Hinweis: Die Übergänge von Stufe zu Stufe sind je nach aktuellem Entwicklungsstand fließend und geschlechtsspezifisch!

Die Ausbildungskonzeption mit klar definierten Stufen eines systematischen Aufbaus fußballerischer Leistungen ist auch das Leitbild für den sportlichen Ausbildungsprozess an den „Eliteschulen des Fußballs“. Spezielle Ziele, Schwerpunkte und Methoden des Vormittagstrainings müssen dabei immer mit dem sonstigen Spiel- und Trainingspensum der Talente abgestimmt werden!

Ausbildungsstrukturen



Hinweis: Übersicht der zentralen Talentförderebenen auf der jeweiligen Stufe



Ziele und Strukturen der Eliteschulen des Fußballs

Kooperationsmodelle für Schulen, Verbände und Vereine koordinieren das Nebeneinander von schulischen und sportlichen Anforderungen.

Denn Spitztalente müssen einen permanenten Spagat meistern, wollen sie trotz täglichen Trainings gleichzeitig auch hohen schulischen Anforderungen genügen.

Wichtigste Ziele dieser Kooperationen sind dabei

- ein optimales sportliches und schulisches Umfeld für die Talente
- eine optimale Koordination schulischer und sportlicher Anforderungen wie z. B. Hausaufgabenbetreuung, Nachhilfe, zeitlich flexible Klausurtermine
- zusätzliche Trainingseinheiten am Vormittag.

Verbundsysteme von Schule und Leistungssport

Erst eine bundesweite Verteilung der Fußball-Verbundsysteme von Schule und Leistungssport garantiert, dass möglichst alle Top-Talente auf umfassende Hilfen und Serviceleistungen zugreifen können.

Qualitätsmerkmale der Eliteschulen des Fußballs

Der Kriterienkatalog für die Anerkennung eines Verbundsystems von Schule und Leistungssport als „Eliteschule des Fußballs“ umfasst konkrete Qualitätsstandards.

Eliteschulen und Leistungszentren für Junioren

Im Juniorenfußball erleichtert die enge strukturelle Ver-

INFO

Anforderungen an Eliteschulen des Fußballs

1	Schulkonferenzbeschluss zur leistungsorientierten Schulsportförderung (Schwerpunkt Fußball)	10	Qualifizierte und lizenzierte Trainer und Trainerinnen im Fußballunterricht
2	Anschluss an ein Leistungszentrum für Junioren bzw. Mädchen und Frauen	11	Abstellung von Trainern aus Lizenzvereinen für den Fußballunterricht
3	Bildung eines Regionalteams als Leitungsgremium mit Vertretern aller Instanzen	12	Sportprofile: Sportkurse, Sportzüge
4	Sicherstellung finanzieller/organisatorischer Hilfen durch alle beteiligten Instanzen	13	Räumliche Bündelung von Fußball, Schule und Betreuungs-/Wohnbereich
5	Zusätzliches Training im Zeitplan des Schulunterrichts	14	Außerschulische Betreuung
6	Abstimmung der Organisation, Inhalte und Belastungen des Trainings (Schule - Verein - Verband)	15	Angemessene Sportstätten (Halle und Außensportanlagen)
7	Orientierung an der Ausbildungsphilosophie als sportlicher Leitfadener Talentförderung	16	Kooperation mit DFB-Stützpunkten in der Region, z. B. Aufbau zusätzlicher Talentgruppen
8	Flexible Regelungen hinsichtlich schulischer Abläufe bei sportbedingten Ausfallzeiten	17	Regelmäßiger Austausch zwischen den Kooperationspartnern
9	Eignungsfeststellung (sportwissenschaftliche Begleitung)	18	Mitwirkung bei der Fortbildung von Lehrern auf regionaler Ebene

Ein bundesweites Netzwerk an „Eliteschulen des Fußballs“ ergänzt und optimiert die übrigen Strukturen zur Sichtung und Förderung der Talente im deutschen Fußball. Die Eliteschulen des Fußballs helfen als spezielle Bildungs- und Fördereinrichtungen dabei, die Doppelbelastungen von schulischen und sportlichen Anforderungen zu meistern.

knüpfung mit etablierten Leistungszentren der Bundesliga, der 2. Bundesliga, der 3. Liga oder Regionalliga den Aufbau eines funktionierenden, flächendeckenden Netzwerkes an „Eliteschulen des Fußballs“.

Eliteschulen und Leistungszentren für Juniorinnen

Im Juniorinnenbereich ist jede „Eliteschule des Fußballs“ ebenfalls nur in Kooperation mit einem Leistungszentrum möglich. Dabei lässt die Konzeption der Leistungszentren für Mädchen und Frauen je nach regionaler Struktur verschiedene Modelle zu.

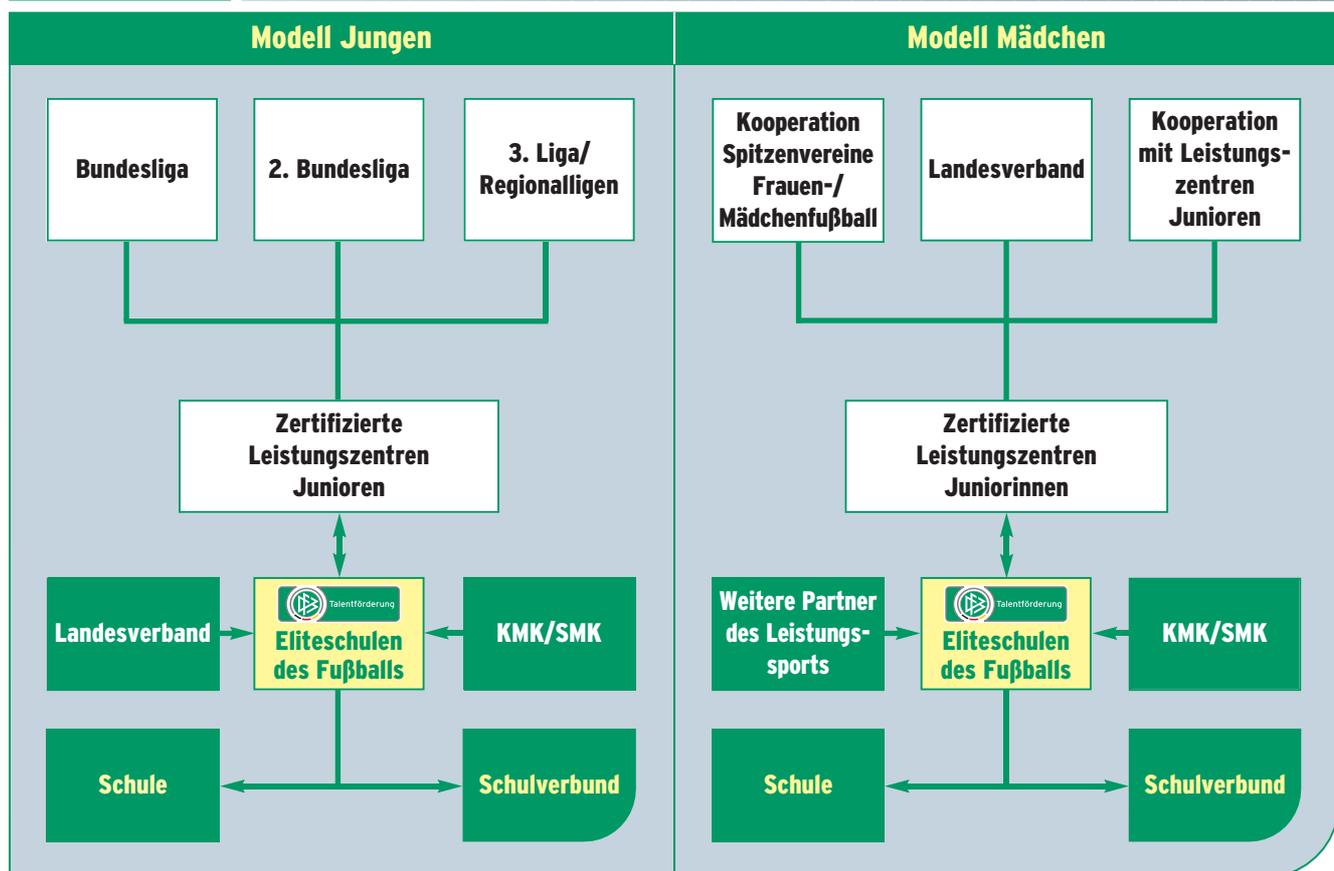
- Die Leistungszentren befinden sich in der Regel unter der sportlichen und organisatorischen Leitung des Ver-

bandes. Verschiedene Partner-Vereine können integriert werden.

- Ein anderes Modell basiert auf der engen Anbindung der Juniorinnen an ein funktionierendes Leistungszentrum der Junioren.
- Auch das Leistungszentrum eines Spitzenclubs im Mädchen- und Frauenfußball selbst ist eine Alternative! Jede zukünftige „Eliteschule des Fußballs“ ist also mit einem Leistungszentrum gekoppelt. Andererseits bleiben die Eliteschulen offen für talentierte Spielerinnen und Spieler der Amateurvereine außerhalb dieser Leistungszentren, die jedoch ebenfalls verbindlich festgelegte Zulassungskriterien erfüllen müssen.

INFO

Strukturmodelle für „Eliteschulen des Fußballs“





ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

GANZHEITLICHE AUSBILDUNG

Die sportlichen Ziele der „Eliteschulen des Fußballs“ sind eingebettet in ein übergeordnetes pädagogisches Konzept, das gleichzeitig auch die sozialen, schulischen und beruflichen Kompetenzen fördern will. Ziel ist es dabei, die Talente zu starken Persönlichkeiten heranzubilden, die sich auf dem Fußballplatz teamorientiert präsentieren.

■ ■ ■ Erfolg im Fußball basiert stets auf der Leistung einer funktionierenden Mannschaft mit Persönlichkeiten! Spielerpersönlichkeiten kristallisieren sich dabei neben fußballerischen Qualitäten durch überragende charakterliche, psychische, intellektuelle und soziale Eigenschaften heraus. Intensiver als je zuvor muss sich deshalb die Ausbildung auf eine systematische Persönlichkeitsförderung junger Spielerinnen und Spieler fokussieren!

„Eliteschulen des Fußballs“ als Eckpfeiler einer ganzheitlichen Ausbildung der Talente

Gerade die „Eliteschulen des Fußballs“ können für viele positive Impulse in der Persönlichkeitsförderung sorgen!

Die oftmals einseitige Fixierung vieler Talente und Perspektivspieler auf eine Karriere als Lizenzspieler (inklusive einer Vernachlässigung der parallelen schulischen oder beruflichen Ausbildung) wirkt sich nicht nur negativ auf die Lebensperspektive junger Spielerinnen und Spieler im Falle eines Karriereknicks, sondern unmittelbar auf die aktuelle sportliche Leistung aus.

Denn die Ableitung des eigenen Selbstbildes und -bewusstseins ausschließlich aus der aktuellen sportlichen Leistung baut ein Druckszenario auf, das Spielfreude und Lockerheit zerstören kann. Zudem bleiben individuelle Stärken, Kompetenzen und Ressourcen der Talente in dieser „Ein-dimensionalität des Fußballs“ versteckt.

INFO

Prinzipien einer ganzheitlichen Ausbildung



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

GANZHEITLICHE AUSBILDUNG

Wer Talente perspektivisch aufbauen will, der muss die individuelle Persönlichkeit der jungen Sportler berücksichtigen und erreichen. Ein Trainer muss die Talente nicht nur fordern, sondern auch fördern, er muss sie antreiben, aber auch begleiten. Kein Perspektivspieler wird auf Dauer seine optimale sportliche Leistung abrufen können, wenn er nicht auch seine Persönlichkeit Schritt für Schritt stärkt.

Die Konzentration auf Lernaufgaben sowie schulische Erfolge vermitteln dagegen Motive, Selbstbewusstsein und Identifikation weit über das enge Spektrum des Fußballs hinaus und fördern die Persönlichkeit der Talente.

Aktive Einbindung junger Persönlichkeiten

Ein weiteres zentrales Mittel der Persönlichkeitsförderung ist die intensive und aktive Einbindung der Spieler in alle Prozesse rund um die unmittelbare Trainingsarbeit und die Förderung der sportlichen Leistung. Hierzu muss der Trainer die Talente mit detaillierten Informationen zur aktuellen Planung sowie konkreten Ausbildungsschwerpunkten versorgen!



Offenheit und intensive Kommunikation sind die Basis für leistungs- und persönlichkeitsfördernde Prozesse!

INFO

Säulen der ganzheitlichen Ausbildung

PERSPEKTIVEN IM UND AUSSERHALB DES FUSSBALL(S)

Sportliche Ausbildung - Individuelle Förderung

- Orientierung an der Spiel- und Trainingsphilosophie des Vereins
- Hochwertige Technik-Ausbildung
- Umfassende Taktik-Schulung
- Spezielles Athletik-Training
- Regeneration, Integration, Rehabilitation
- Prävention

Schulische bzw. berufliche Ausbildung

- Hausaufgabenbetreuung, Nachhilfe
- Flexible Abstimmung zwischen Trainings- und Stundenplan
- Ergänzungsunterricht zum Ausgleich von Ausfallzeiten bei regulären Unterrichtsstunden
- Zeitlich flexible Klausurtermine
- Individuelle Prüfungsvorbereitungen für Nationalspieler(innen)

Schulung der Persönlichkeit

- Freude
- „Erfolgshunger“
- Vorbildliches Auftreten
- Teamgeist
- Kommunikativität
- Leistungsorientierte Lebensgestaltung
- Selbstbewusstsein
- Eigenverantwortung
- Soziale Kompetenz
- Fairness
- Respekt
- Disziplin



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

STRUKTUREN UND PROZESSE DER SPORTLICHEN KOORDINIERUNG

Das oberste Ziel der Eliteschulen des Fußballs ist es, ausgesuchten Talenten eine bestmögliche parallele sportliche und schulische Förderung zukommen zu lassen. Als Fußballerinnen und Fußballer sollen sie möglichst Top-Niveau erreichen, gleichzeitig als junge Persönlichkeiten durch eine fundierte schulisch-berufliche Ausbildung chancenreiche Lebensperspektiven bekommen!

Die enge sportliche Verknüpfung der unterschiedlichen Ausbildungsinstitutionen bei der intensiven individuellen Förderung der Talente ist offensichtlich. Das signalisiert eindeutig, wie wichtig ein intensives und konstruktives Miteinander aller dieser Instanzen ist, die alle als identisches Ziel haben, das Talent fußballerisch nach vorne zu bringen. Unverzichtbar ist hierzu, dass verschiedene Ebenen vor Ort regelmäßig kommunizieren. Das garantiert einen intensiven Informationsaustausch.

1. Abstimmungsebene: Regionalteam

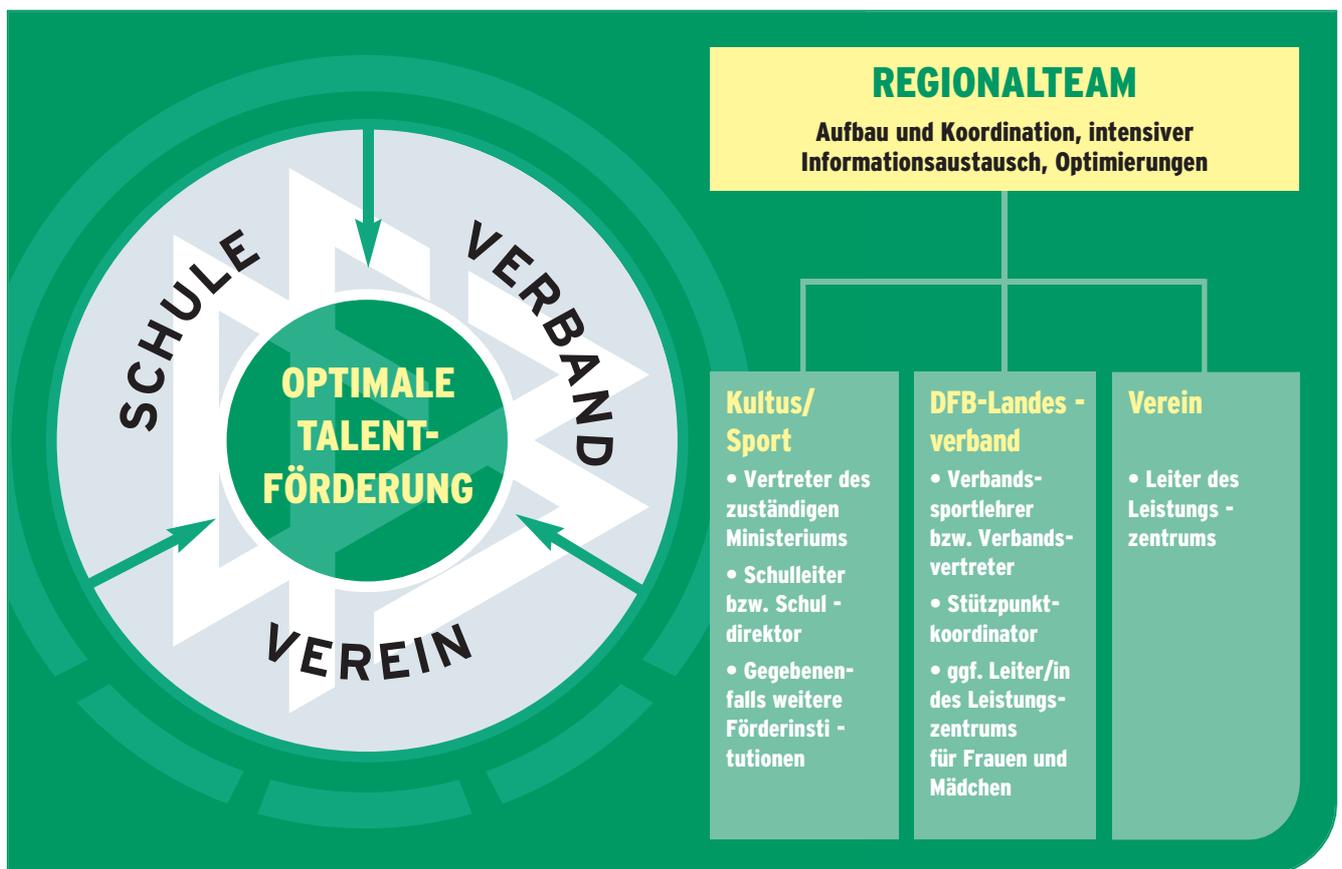
Auf dieser ersten Abstimmungsebene trifft sich der zuständige Personenkreis aus Schule, Verband und Verein

zu Planungs- und Koordinierungsberatungen, in denen vor allem schuljahresbezogene Termine sowie prinzipielle konzeptionelle und organisatorische Punkte abgeklärt werden wie z. B.

- Koordination zentraler Verbands- und Vereinstermine (z. B. DFB-Sichtungslager, Trainingslager) mit Terminen für Klassenarbeiten, Klausuren und Prüfungen
- Koordination sportlicher Termine mit Veranstaltungen der Schule (z. B. Schulsportwettkämpfe, Auslandsreisen)
- eine regelmäßige konstruktiv-kritische Auswertung der Zusammenarbeit: Was läuft problemlos? Wo gibt es Schwierigkeiten? Welche Lösungsansätze können wie umgesetzt werden?

INFO

Strukturmodelle für „Eliteschulen des Fußballs“



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

STRUKTUREN UND PROZESSE DER SPORTLICHEN KOORDINIERUNG

Die Eliteschulen des Fußballs bieten hervorragende Strukturen für eine ganzheitliche Ausbildung der jungen Sportlerpersönlichkeiten. Unverzichtbar sind dabei intensive und regelmäßige Koordinierungs- und Planungsprozesse derjenigen Personen, die die Talente begleiten. Ein zentrales Gremium für diese übergreifende Abstimmung und Beratung ist dabei das Regionalteam.

2. Abstimmungsebene: Koordinierungsteam

Die Personen dieser 2. Abstimmungsebene treffen sich als „operatives Gremium“ weitaus regelmäßiger. Optimal ist eine Beratung an jedem Montagmorgen zu Beginn einer Ausbildungswoche. Ziel ist eine detaillierte Abstimmung und Organisation der Trainingszeiten zwischen Schule, Verein und Verband mit dem Ziel eines täglichen Trainings unter Berücksichtigung der individuellen Gesamtbelastung jedes Talent.

Basis für die Koordination der Schwerpunkte/Belastungen sind u. a.

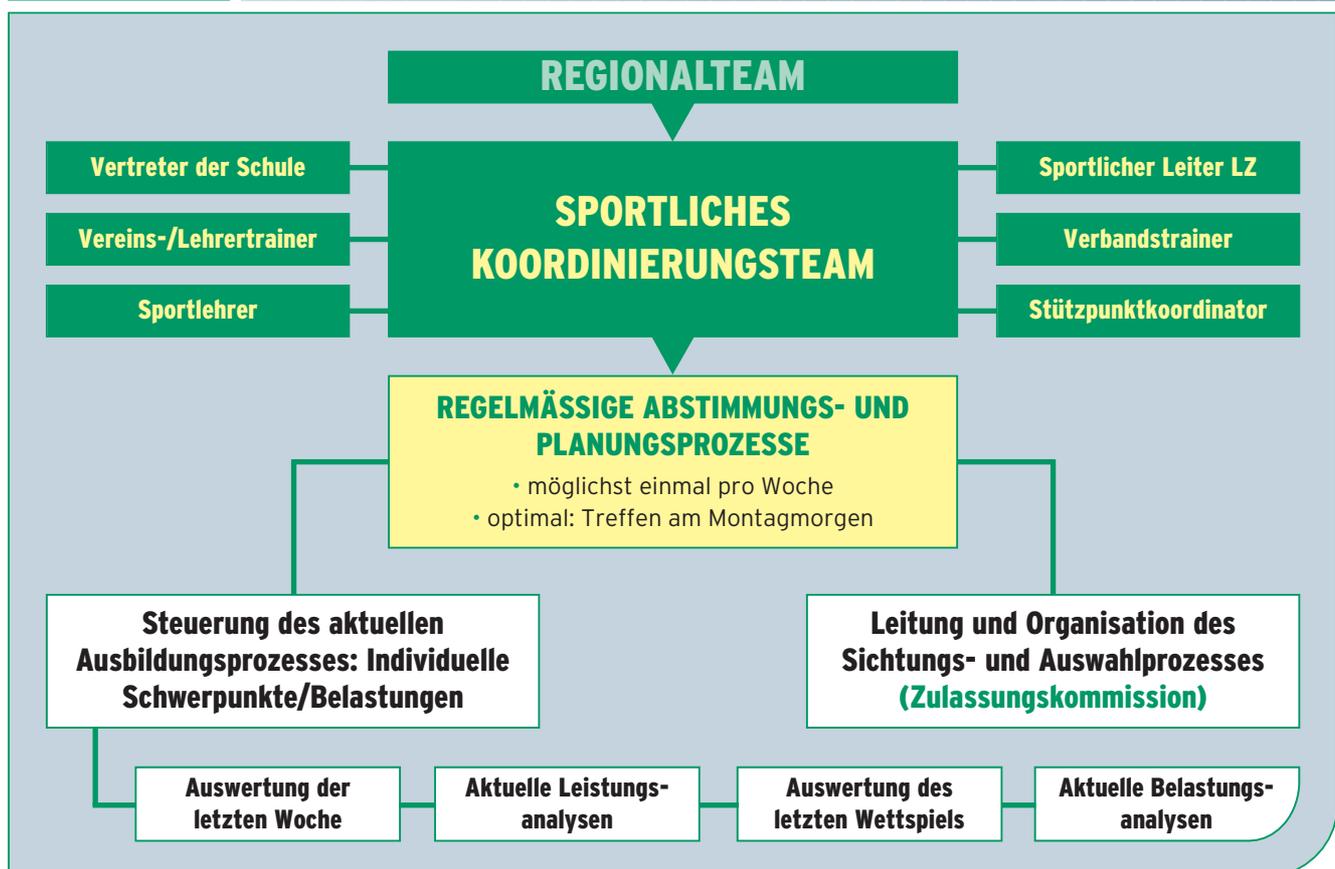
- eine Auswertung der letzten Trainingswoche/des Spiels
- eine aktuelle Leistungsanalyse jedes Talent.



„Eliteschulen des Fußballs“: hervorragende Strukturen für eine parallele sportliche und schulische Förderung der Talente.

INFO

Strukturen und Prozesse der sportlichen Koordinierung





Wohin wollen wir mit unserem Fußball?

Spielfreude



- Wir haben Freude bei jedem Spiel, bei jedem Training!
- Wir motivieren uns gegenseitig!
- Wir wissen, dass technisch-taktische und konditionelle Qualitäten die Basis für Freude am Fußball sind – dafür müssen wir hart trainieren!
- Wir sind kreativ und haben auch für schwierige Situationen eine Lösung parat!

1

Techniken unter Druck

- Wir konzentrieren uns auf perfekte Basistechniken (Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel) aller Spieler!
- Wir lösen durch variable Techniken auch auf engstem Raum und unter Druck eines Gegners Spielsituationen!
- Wir beherrschen über perfekte Basistechniken hinaus individuelle Positionstechniken!



2

Fitness

- Wir sind fußballspezifisch fit, weil wir nur auf dieser Basis unsere fußballerische Qualität durchbringen können!
- Wir haben die physischen und psychischen Qualitäten für unser tempoorientiertes Spiel auf allen Positionen und über die komplette Spielzeit!
- Wir erfüllen die konditionellen Anforderungen jeder Position auf höchstem Niveau!



LEITBILD: DEUTS

Langfristige Prognose

Aktuelle

Mannschaft

TEAM MIT PERS



Alle Trainer im deutschen Leistungsfußball benötigen eine einheitliche Spielauffassung als Orientierung für Training und Wettspiel. Unsere Spielphilosophie berücksichtigt eine langfristige Prognose des Weltfußballs, internationale Trends und typische Stärken des deutschen Fußballs. Die Leitlinien dieser Spielphilosophie bestimmen Qualitätsstandards für zukünftige Spitzenleistungen unserer Teams und Spieler.

CHE SPIELKULTUR

Trends
Stärken des deutschen Fußball(er)s
Einzelspieler
ÖNLICHKEITEN
UNTER DRUCK
**REUDE TAKTISCHES
KONZEPT**
ESS

Team mit Persönlichkeiten



- Wir sind eine mannschaftliche Einheit – jeder hilft jedem!
- Wir präsentieren uns willensstark und diszipliniert!
- Wir fördern eine kritisch-konstruktive Teamatmosphäre!
- Wir wollen herausragende Individualisten, aber keine Egoisten!
- Wir fördern eine klare Hierarchie in unserer Mannschaft!

3

Taktisches Konzept

- Wir verfolgen eine klare Spielphilosophie!
- Wir haben ein Spielsystem mit konkreten Aufgaben für jede Position, für Gruppen und das gesamte Team!
- Wir bestimmen das Spiel in Offensive und Defensive!
- Wir sind offensiv ausgerichtet!
- Wir wollen attraktiv spielen, handeln jedoch ergebnisorientiert!


4

Siegewille

- Wir geben nie auf und kämpfen bis zum Abpfiff!
- Wir zeigen Leidenschaft!
- Wir demonstrieren dem Gegner unsere Stärke!
- Wir verlieren auch in extrem schwierigen Situationen nicht die Kontrolle, sondern suchen höchstengagiert, konzentriert und diszipliniert den Erfolg!
- Wir motivieren uns selbst und gegenseitig!



Anforderungen im Spitzenfußball als Orientierung für die Ausbildung an den Eliteschulen des Fußballs

Spielfreude

Trends im internationalen Top-Fußball

- „Lust am Spiel“
- Kreativität und Sicherheit am Ball
- Lösen auch komplizierter Spielsituationen durch Überraschungsmomente
- Mut zu individuellen Aktionen
- Positive Körpersprache



Fitness

Trends im internationalen Top-Fußball

- Läuferische Fitness: Ausdauer als Basis schneller Regeneration
- Läuferische Qualitäten als Grundlage für
 1. eine aktive, auf schnelle Balleroberungen ausgerichtete Spielauffassung
 2. das Durchbringen spielerischer Qualitäten
- Athletische Fitness als Basis mentaler Stärke



Techniken unter Druck

Trends im internationalen Top-Fußball

- Technische Perfektion auch auf engstem Aktionsraum und unter Druck des Gegners
- Variable Positionstechniken auf Grundlage sicher beherrschter Basistechniken
 1. in der Defensive
 2. im Spielaufbau
 3. Techniken des „letzten Passes“
 4. Variabler Torabschluss



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE
LEITBILD UND TALENTFÖRDERUNG

Trends im Weltfußball sind für jede Fußballnation eine wichtige Orientierung. Jedes große internationale Turnier bringt Anregungen für den nationalen Fußball. Auch wenn heutzutage Welt- und Europameisterschaften kaum noch revolutionär neue Spielweisen und -konzepte hervorbringen, so sind doch spielerische Grundelemente und Akzentverschiebungen im Leistungsspektrum der

weltbesten Teams sorgfältig zu analysieren. Denn der Qualitätsstandard der weltbesten Teams steigt vielleicht nicht in einer geraden Linie von Weltturnier zu Weltturnier, aber doch wellenförmig und langfristig an. Das Anforderungsprofil eines Spitzenfußballers, vor allem aber positionsspezifische Anforderungen, erweitern sich und zeigen immer wieder neue Konturen. ▶

Konsequenzen für die Talentförderung – Schwerpunkte der Ausbildungsstufen
U12/U13

- Intensive motorische Grundausbildung als Basis spielerischer Kreativität
- Vielseitige Geschicklichkeitsaufgaben mit Ball
- Fördern von Spielfreude und -kreativität durch viele kleine, freie Fußballspiele

U14/U15

- Variantenreiche Technik-Schulung zur Förderung der Kreativität und Sicherheit am Ball
- Fördern von taktischer Flexibilität und Kreativität durch viele Spielformen mit reduzierten Teams
- Einplanen freier Spiel- und Bewegungsphasen

U16/U17

- Komplexe Spielformen zur Schulung des schnellen Umschaltens
- Spielformen mit blitzschnellen Situationswechseln zum richtigen Zeitpunkt
- Spielformen mit Taktik-Schwerpunkten mit Freiraum für eigene Spielideen und Lösungen

U18/U19 und älter

- Erschwerte Spielformen mit schnellen Situationswechseln unter Gegner-, Zeit- und Raumdruck
- Automatisieren gruppen- und positionsspezifischer Abläufe als Basis kreativer, über-raschender Lösungsalternativen

Konsequenzen für die Talentförderung – Schwerpunkte der Ausbildungsstufen
U12/U13

- Verfeinerung der Koordination durch fußballspezifische Aufgaben (flüssige Ball-/Körperbeherrschung)
- Spielerische Förderung der Laufaktivitäten und -geschicklichkeit (viele kleine Fußballspiele ergänzt um Fang- und Laufspiele)

U14/U15

- Optimierung der Laufkoordination (z. B. Lauf-ABC)
- Systematische Förderung einzelner Schnelligkeitskomponenten wie z. B. Reaktion, Antritt, Schnelligkeit auf Distanz
- Systematische Athletikprogramme für Kraft, Beweglichkeit, Koordinaton

U16/U17

- Individualisierte Athletikprogramme
- Fußballspezifisches Krafttraining
- Ansteuern einer optimalen Schnellkraft- und Schnelligkeitsentwicklung

U18/U19 und älter

- Individuelle Ausrichtung athletischer Schwerpunkte
- Körperstabilität
- Ansteuern einer bestmöglichen fußballspezifischen Fitness auf Basis regelmäßiger Leistungsanalysen
- Heranführung an das Männertraining

Konsequenzen für die Talentförderung – Schwerpunkte der Ausbildungsstufen
U12/U13

- Systematisches Verfeinern einer Technik nach der anderen mittels Üben (viele ungestörte Wiederholungen) und Spielen (Anwenden mit Gegner)
- Systematisches erhöhen des „Drucks“
- Initiieren aktiver Lernprozesse

U14/U15

- Erweitern des Technik-Repertoires
- Ziel: Beherrschen aller Techniken in höherem Tempo/unter höherem Druck

U16/U17

- Nochmalige Erhöhung des Zeit-, Raum- und Gegnerdrucks
- Differenzierung: stärker an den Anforderungen einzelner Positionen ausgerichtete Technik-Schulung

U18/U19 und älter

- Stabilisieren der Positionstechniken unter höchsten Anforderungen des Spiels



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

LEITBILD UND TALENTFÖRDERUNG

Eine Ausbildungskonzeption, die sich zum Ziel setzt, durch eine perspektivisch ausgerichtete Talentförderung die Spitzenfußballer von morgen auszubilden, muss gerade diese zukunftsweisenden Trends berücksichtigen und in eine systematische Abfolge altersspezifischer Ziele, Schwerpunkte und Inhaltsbausteine „übersetzen“. Genau das leistet auch die DFB-Ausbildungskonzeption.

Einheit von Spiel- und Trainingsanforderungen

Mit anderen Worten: Unter Berücksichtigung der Einheit von Training und Spiel (Wettspiel als das allerwichtigste Trainingsmittel) ist der Ausbildungsprozess generell an den Anforderungen des modernen Fußballs, seinen Spielprinzipien und Tendenzen zu orientieren.

Hervorstechende Merkmale des modernen Spiels wie

Taktisches Konzept: Defensive

Trends im internationalen Top-Fußball

- Auf Ballgewinn ausgerichteter Agieren in der Defensive (Stellen/Lenken/Doppeln)
- Provozieren der Angreifer zu Ballverlusten
- Intelligentes Pressing
- Situationsgemäßes, flexibles und aktionsschnelles Erobern des Balles im Angriffsdrittel



Taktisches Konzept: Offensive

Trends im internationalen Top-Fußball

- Erster Blick in die Tiefe (offene Stellung)
- Kombinationsspiel mit wenigen individuellen Ballkontakten bis zum Direktspiel (gekoppelt mit individuellen Aktionen)
- Enorme Dribbelstärke, Leichtfüßigkeit, Explosivität, Aggressivität und Ballsicherheit
- Gruppentaktische Variabilität



Team mit Persönlichkeiten

Trends im internationalen Top-Fußball

- Hoher Stellenwert psychischer und sozialer Faktoren wie Willensstärke, Eigeninitiative, Selbstkritik, Selbstvertrauen, Disziplin, Konzentration ...
- Absolute „Professionalität“ (positive Einstellung, Offenheit, Lernbereitschaft)
- Initiative gerade unter Druck
- Auftreten mit Überzeugung (positive Körpersprache)



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

LEITBILD UND TALENTFÖRDERUNG

- ein präzises Flachpassspiel
 - der erste Blick in die Tiefe (offene Stellung) für ein schnelles Spiel in die Tiefe (schneller Raumgewinn)
 - ein flexibles Kombinationsspiel mit wenigen individuellen Ballkontakten bis zum Direktspiel
 - eine große individuelle Sicherheit am Ball
 - Einzelaktionen gerade beim Herausspielen von Toren
 - ein variabler, konstruktiver Spielaufbau
 - ein schnelles Umschalten
 - ein aktives, ballorientiertes Verteidigen mit dem Ziel einer schnellen Balleroberung und Einleitung eigener Angriffsaktionen
- müssen sich in jeder Trainingseinheit wiederfinden und systematisch perfektioniert werden!

Konsequenzen für die Talentförderung - Schwerpunkte der Ausbildungsstufen

U12/U13

- Systematische 1 gegen 1-Schulung: schrittweise Vermittlung unterschiedlicher Situationen
- Grundlagen für die Aufgabe: „Zusammen einen Ball erobern!“

U14/U15

- Vermitteln der Prinzipien der Zusammenarbeit gegen den Ball wie z. B. Stellen/Lenken - Doppeln/Absichern
- Trainingsaufgaben zum Agieren in Situationen mit unterschiedlichen Spielerkonstellationen

U16/U17

- Komplexe Aufgaben mit größeren Anforderungen an geistige Flexibilität, Antizipation und menschaftliches Denken
- Erlernen und Stabilisieren von Teamstrategien gegen den Ball in hinteren, mittleren und vorderen Spielfeldzonen

U18/U19 und älter

- Automatisieren von Teamstrategien in unterschiedlichen Spielsystemen und Spielfeldzonen

Konsequenzen für die Talentförderung - Schwerpunkte der Ausbildungsstufen

U12/U13

- Flexibles, leicht- und beidfüßiges Dribbeln auf engem Raum
- Ausspielen von Gegnern auf der Basis eines breiten Repertoires an Finten
- Grundlagen des sicheren Zusammenspiels

U14/U15

- Systematisches Steigern des Zeit-, Raum- und Gegnerdrucks sowie der Spieldynamik bei allen Angriffsaktionen
- Systematisches Trainieren gruppentaktischer Angriffsmittel wie z. B.
 - Schnelles Lösen
 - Offene Stellung
 - Möglichst 1. Pass tief!

U16/U17

- Teamtaktische Angriffsmuster gegen einen
 - organisierten Gegner
 - unorganisierten Gegner
- Erhöhung des Anteils positionsspezifischer Schwerpunkte im Angriff

U18/U19 und älter

- Optimierung des Kombinationsspiels mit wenigen individuellen Ballkontakten
- Stabilisieren variabler gruppentaktischer Abläufe im Angriff

Konsequenzen für die Talentförderung - Schwerpunkte der Ausbildungsstufen

U12/U13

- Fördern, vor allem aber auch Fordern der Talente!
- Vermitteln sozialer Werte mittels des Mannschaftsspiels Fußball
- Förderung von Spielfreude und Kreativität
- Gestaltungsfelder zur Förderung der Eigeninitiative

U14/U15

- Fördern von Leistungsbewusstsein und Eigeninitiative (z. B. Trainingsbuch)
- Vermitteln von positiver Einstellung, Disziplin und Selbstkritik als zentrale Ausbildungsziele
- Schaffen von Freiräumen zur Heranbildung von Spielerpersönlichkeiten

U16/U17

- Formen von Spielertypen auf der Basis individueller Stärken
- Verinnerlichung der Werte und Normen einer konsequenten Ausrichtung auf den Leistungssport
- Systematische Wissensvermittlung: Trainingsplanung, Taktik

U18/U19 und älter

- Fördern und Fordern von Siegermentalität und Siegeswillen
- Fördern professioneller Eigenschaften inner- und außerhalb des Spielfeldes
- Formen von Spielerpersönlichkeiten mit einem sicheren und selbständigen Auftreten



Zulassungskriterien und -abläufe für Talente an den Eliteschulen des Fußballs

Spielfreude und Spielaktivität



- Streben nach Initiative
- Viele Überraschungsmomente im Spiel
- „Mitspielen“ in jeder Situation – auch weit weg vom Ball
- Schnelles Erfassen der Spielsituation
- Vorausschauendes Erkennen von Situationen (Antizipieren)
- Schnelles Umschalten

1

Spielerische Vielseitigkeit

- Leichte und flüssige Bewegungen
- Wendigkeit: schnelle und geschickte Richtungswechsel
- Geschicktes Ausbalancieren des Körpers/Gleichgewichts
- Leichtfüßige, variable Bewegungen am und mit Ball
- Spielübersicht - Blick für die Situation
- Kreatives Lösen von Situationen



2

Basistechniken

- Beidfüßigkeit!
- Sicherheit am Ball - wenige Ballverluste auch bei Tempo und unter Druck
- Variantenreiches Dribbeln
- Präzise und variable Zuspiele über kurze/lange Distanzen
- Präzise und variable Torschüsse
- An- und Mitnehmen von Bällen
- Repertoire an Finten
- Kopfballspiel



HINWEISE

- Der Auswahlprozess für die Elitestufen des Fußballs umfasst verschiedene Schritte und Sichtungsbereiche (I).
- Die Zulassungskriterien für die Eliteschulen des Fußballs umfassen ein Paket an sportlichen, schulischen und persönlichkeitsorientierten Qualitätsmerkmalen, die junge Sportlerinnen und Sportler vorweisen müssen (II).
- Was die sportlichen Beurteilung betrifft, so dominiert beim Sichtungsprozess als Qualitätsmerkmal klar die **SPIELFÄHIGKEIT** der Talente (III)!
SPIELFÄHIGKEIT ist dabei die individuelle Fähigkeit, einzelne Leistungsvoraussetzungen in eine wirksame, komplexe Spielleistung umzusetzen!

I Auswahlritte

1

Überprüfungen im Leistungszentrum und Stützpunktsystem (dezentral)



2

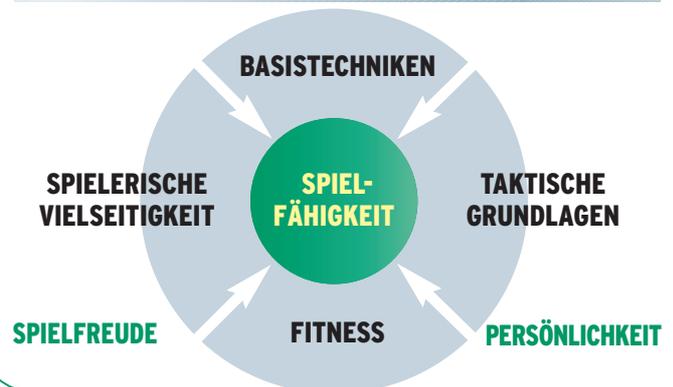
1. zentraler Auswahlritt: im Herbst des vor der Einschulung liegenden Jahres



3

2. zentraler Auswahlritt: im Frühjahr des Einschulungsjahres

III Sportliche Zulassungskriterien



Die Eliteschulen des Fußballs haben eine eindeutige leistungsorientierte Ausrichtung. Dieser sportliche Qualitätsanspruch äußert sich bereits in einem intensiven Sichtungs- und Auswahlprozess vor Schuleintritt. Ambitionierte Zulassungskriterien reduzieren den Kreis förderungswürdiger Spielerinnen und Spieler von vornherein auf Talente mit hoffnungsvoller sportlicher Perspektive.

ZUR ZULASSUNG

- Dabei ist nicht ausschließlich die unmittelbare individuelle Spielleistung zu beurteilen (teilweise stark geprägt durch das unterschiedliche biologische Alter), sondern vor allem Qualitätsmerkmale einer perspektivisch zu erwartenden komplexen Spielleistung wie Spielaktivität, Sicherheit und Kreativität am Ball, schnelles Erfassen von Spielsituationen, Risikobereitschaft, Selbstbewusstsein, positive Besessenheit, Teamorientierung. **Größe ist kein Sichtungskriterium!**
- Eine klassische Notenskala von 1 – 6 grundgelegt, sind generell nur Spielerinnen/Spieler mit den Spielnoten 1 und 2 zuzulassen!
- In diese Spielnote können einerseits die Beurteilungen des Vereins- und Stützpunkttrainers, andererseits regionale und zentrale Überprüfungen (Spiele auf Groß-/Kleinfeld, 4:4, 4:2) einfließen!

II Zulassungsvoraussetzungen

- 1** Erfüllung der sportlichen Zulassungskriterien
- 2** Erfüllung der schulischen Leistungsanforderungen
- 3** Sicherstellung des medizinischen Status für Leistungssportler
- 4** Zugehörigkeit zum Landesauswahlkader
- 5** Beurteilung der Gesamtpersönlichkeit

IV Zulassungsgremium



Persönlichkeit



- Eigenverantwortung
- Selbstvertrauen
- Risikofreude
- Positive Körpersprache (ein „Typ“)
- Helfen/Motivieren von Mitspielern – Teamorientierung
- Positive Aggressivität/ Durchsetzungswillen
- Selbstkritik und stetige Lernbereitschaft
- Disziplin/Konzentration

3 Taktische Grundlagen

- 1 gegen 1 in der Offensive (erfolgreiche Ausspielaktionen, „schwer vom Ball zu trennen“)
- 1 gegen 1 in der Defensive (Stellungsspiel, „schwer zu umspielen“)
- Lösen vom Gegner
- Anspielbereitschaft
- Zusammen agieren (zeitlich-räumliche Abstimmung)
- Gutes Stellungsspiel im Raum
- Variabler Torschuss



4 Fitness

- Antrittsschnelligkeit („Spritzigkeit“)
- Schnelligkeit auf Distanz
- Bewegungsgeschicklichkeit
- Intensive Laufaktivitäten über die komplette Spielzeit/ über ein Turnier (Ausdauer)





Fußballspezifisches Grundlagentraining an den Eliteschulen des Fußballs

AUSBILDUNGSSTUFEN DES DFB

SPITZEN - SPIELER	7 Hochleistungstraining - Stabilisierung	AB 30 JAHRE
SPITZEN - SPIELER	6 Hochleistungstraining - Perfektionierung	21-29 JAHRE
PERSPEKTIV- SPIELER	5 Belastungsgerechtes Übergangstraining	17-20 JAHRE
B-/A-JUNIOREN U16/U17 UND U18/U19	4 Beginnendes Spezialisierungstraining	15-18 JAHRE
D-/C-JUNIOREN U12/U13 UND U14/U15	3 Fußballspezifisches Grundlagentraining	11-14 JAHRE
F-/E-JUNIOREN U8/U9 UND U10/U11	2 Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	7-10 JAHRE
BAMBINI UND JÜNGER U7	1 Umfassende Bewegungsschulung	3-6 JAHRE



Beim „Lerntraining“ ergänzen viele Fußballspiele in kleinen Teams das intensive Üben der Techniken.

Die Ausbildungsstufe des „Fußballspezifischen Grundlagentrainings“ umfasst zwei Altersklassen, in denen Kinder und Jugendliche rapide körperlich-seelische Veränderungen erleben.

Gerade in dieser Zeit sind Sensibilität, Offenheit, Geduld und Gelassenheit der Trainer gefragt. Mit einem abwechslungsreichen und leistungsorientierten Training, einer positiven Lernatmosphäre sowie einer individuellen Zuwendung ist gerade in dieser Phase die Persönlichkeit der jungen Spieler zu fordern und fördern!

Was wollen und können D-Junioren?

Die Altersklasse der D-Junioren wird auch als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen beeindruckt durch ein herausragendes motorisches Lernvermögen, das durch eine große Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude unterstützt wird.

Eine verbesserte Konzentration und eine große Risikobereitschaft sind weitere positive Eigenschaften.

Die Eliteschulen des Fußballs erfassen teilweise bereits Spielerinnen und Spieler der U12/U13, also der 5./6. Klasse. Das zusätzliche Vormittagstraining im Stundenplan des Schulunterrichts verspricht dabei große Lernerfolge im Bereich einer systematischen individualtechnischen- und -taktischen Ausbildung. Denn die Talente weisen in diesem Alter ein hervorragendes motorisches Lernvermögen auf.

Auf Basis einer breiter angelegten sportlichen Grundausbildung im Kinderbereich kann und muss auf dieser Stufe ein systematisches, auf die Anforderungen des Fußballs abgestimmtes „leistungsorientiertes“ Training beginnen.

Ziele in der Altersklasse der D-Junioren

Die Ausbildungskonzeption des DFB nennt konkret diese Ziele für die Altersklasse der D-Junioren (U12/U13):

- Fördern von Spielfreude und Kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken - vor allem das situationsgemäße Anwenden der Techniken
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum und für das Herausspielen von Toren
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation und Willenseigenschaften
- Erziehung zu Disziplin, Fair Play und Teamorientierung
- Fördern der Selbstständigkeit und Entwicklung von Selbstvertrauen

Inhaltliche Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Mit Blick auf die sportlichen Leitlinien der Ausbildungskonzeption des DFB sowie die speziellen Möglichkeiten zusätzlicher Übungseinheiten im schulischen Stundenplan lassen sich für das Vormittagstraining als inhaltliche Schwerpunkte nennen:

- Systematisches Technik-Training
- Individualtaktische Grundlagen
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spiel
- Spielerisches Konditionstraining

Methodische Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Das Vormittagstraining konzentriert sich in dieser Altersklasse auf das Erlernen, Stabilisieren und Vertiefen der individuellen fußballerischen Qualitäten. Aus diesem „Lerntraining“ resultieren methodische Schwerpunkte wie sie auf den Seiten 40/41 zusammengefasst sind.

INFO

Schwerpunkte/Tipps

U12/U13 (5./6. Klasse)

Technik

- Geschicklichkeit am und mit Ball - schnelle Fußarbeit am Ball
- Beidfüßiges Beherrschen aller Formen des Dribblings (inklusive Spielübersicht)
- Dribbeln mit vielen Tempo- und Richtungswechseln
- Korrekte Bewegungsabläufe beim Passen und Schießen (Stoßarten)
- Stabilisieren verschiedener Formen der Ballkontrolle zum Zweck der Ballsicherung nach flachen und hohen Zuspielen (kein Tempoverlust bei der Ballkontrolle)
- Beid- und einbeiniges Köpfen aus dem Stand und aus der Bewegung
- Erlernen und Festigen variabler Täuschungsaktionen (Finten mit Tempowechseln)

Taktik

- Grundsituationen des 1 gegen 1 in der Offensive
- Grundsituationen des 1 gegen 1 in der Defensive
- Grundlagen des Zusammenspiels: Herausspielen von Toren
- Grundlagen: Zusammen einen Ball erobern!

Kondition

- Schulung koordinativer Fertigkeiten (Gewandtheit und Beweglichkeit)
- Kräftigung durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Lauf- und Antrittsschnelligkeit
- Handlungsschnelligkeit

Zentrale Leitlinien für Trainer

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
- Konsequenter auf Beidfüßigkeit achten!
- Genauigkeit hat Vorrang vor Tempo und Schärfe!
- Auf Detailarbeit achten - dabei mit Videoanalysen zum Festigen feinmotorischer Bewegungsabläufe starten!
- Fehler korrigieren und Lernfortschritte aufzeigen!
- Trainiere so elementar wie nötig und so komplex wie möglich!



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

AUSBILDUNGSSTUFE GRUNDLAGENTRAINING

Die Konzeption der „Eliteschulen des Fußballs“ erfasst schwerpunktmäßig talentierte Spielerinnen und Spieler ab der 7. Klasse. In diesem Alter verändern sich die Jugendlichen physisch, emotional und geistig wie in keiner anderen Lebensphase. Die Talente beginnen, eine eigene Persönlichkeit aufzubauen. Dieser Prozess ist durch das bewusste Fördern von Eigeninitiative und Leistungsmotivation zu begleiten!

INFO

Überblick

SCHWERPUNKTE/ZIELE U12/U13

- 1** Schwerpunkt: Lerntraining
- 2** Vorrangig extensive Belastung
- 3** Viele Übungswiederholungen
- 4** Wichtig: Bewegungsqualität
- 5** Schwierigkeitserhöhung der technischen Anforderungen



SCHWERPUNKTE/ZIELE U14/U15

- 1** Fortsetzung des Lerntrainings
- 2** Steigerung der Belastungsintensität
- 3** Gleichzeitige Konzentration auf die Bewegungsqualität
- 4** Ziel: „Schnelle Techniken“
- 5** Eigeninitiative/Aktives Lernen



Beim „Lerntraining“ die Belastung, die technisch-taktischen Anforderungen und die Dynamik systematisch steigern!

Was wollen und können C-Junioren?

Aufgrund der beginnenden Pubertät weisen viele Jungen und Mädchen teilweise große körperliche Unterschiede auf. Folge sind große Differenzen hinsichtlich individueller Belast- und Trainierbarkeit. Zudem sind die C-Junioren starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Nicht zuletzt können die Leistungen wegen vielschichtiger und komplexer Veränderungen im Lebensumfeld (Schule, Hausarbeiten, Familie, Freundeskreis) stark variieren. Dieser Prozess umfasst gravierende Persönlichkeitsveränderungen, die dabei individuell ganz unterschiedliche Ausprägungen und zeitliche Verläufe haben können. Diese Reifungsprozesse bringen neue geistig-seelische und körperliche Eigenschaften hervor, die die Grundlage für weitere fußballerische Fortschritte und vor allem für das Heranreifen zu einer Persönlichkeit sein können.

Ziele in der Altersklasse der C-Junioren

Die Ausbildungskonzeption des DFB definiert konkret diese Ziele für die Altersklasse der C-Junioren (U14/U15):

Körperlich weisen die Talente stark verbesserte Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften auf. Ziel ist es deshalb, alle bereits erlernten Basistechniken in komplexen Spielsituationen variabler und dynamischer anwenden zu können. Für diesen Lernprozess benötigen die Talente viel Geduld und Leistungswillen, die Trainer vor allem pädagogisches und methodisches Geschick!

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ - mit Tempo und Gegnerdruck
- Vertiefen der Gruppentaktik in Defensive und Offensive
- Systematischer Aufbau einer breit angelegten fußball-spezifischen Fitness
- Intensives Koordinations-, Stabilisations- und Beweglichkeitstraining
- Verbesserung von Schnellkraft und Schnelligkeit (in Verbindung mit der Schulung der Handlungsschnelligkeit)
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

Inhaltliche Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Für das zusätzliche Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs kristallisieren sich als inhaltliche Schwerpunkte heraus:

- Technik-Intensivtraining
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spiel
- Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung

Methodische Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Die Jungen und Mädchen weisen verbesserte Krafteigenschaften auf und sind somit schneller und explosiver. Die zuvor erlernten Bewegungsabläufe der Techniken sind durch systematisches Üben **im Einzeltraining oder in kleinen Lerngruppen** sowie durch Spielen in **kleinen Teams** an das stark verbesserte Kraftpotenzial anzupassen.

„Dynamische Techniken“ sind das Ziel:

- Bei aller Dynamik dennoch keine Abstriche hinsichtlich der Präzision der Bewegungsabläufe machen!
 - Innerhalb komplexerer Übungsformen zum Stabilisieren der Techniken auf ein höheres Tempo und eine größere Bewegungsdynamik achten!
 - „Schnelle Techniken“ mit der Schulung der Handlungsschnelligkeit koppeln!
 - Die Talente noch aktiver in alle Lernprozesse einbinden! Lösungen selbst finden lassen!
-

INFO

Schwerpunkte/Tipps

U14/U15 (7./8. Klasse)

Technik

- Vertiefen und Erweitern aller Basistechniken in erschwerten Übungs- und Spielsituationen – Ziel: „schnelle Techniken“
- Konkrete Technik-Schwerpunkte sind u. a.:
 1. Beidfüßiges Beherrschen aller Formen des Dribblings mit Tempoveränderungen
 2. Geschicktes Herausspielen aus Drucksituationen durch ein variables Dribbeln und flexible Positionsveränderungen mit Ball auf engem Raum
 3. Korrekte Bewegungsabläufe auch bei schwierigen Pass- und Schusstechniken wie Dropkick, Hüftdrehstoß, Fallrückzieher und Volleyschuss
 4. Verbindung der Ballkontrolle mit Körpertäuschungen (effektives Lösen vom Gegner)
 5. Kopfbälle unter Druck des Gegners in Offensive und Defensive
 6. Situationsgemäßes Anpassen der Finten, z. B. bei unterschiedlichen Aktionen/Reaktionen des Gegners
 7. Wirkungsvolle Anschlussaktionen nach Einsatz einer Täuschungsbewegung
- Individuelle Technik-Schulung auf Basis einer detaillierten Stärken-Schwächen-Analyse jedes Talent
- Verbindung der Technik-Schulung mit taktischen und konditionellen Zusatzanforderungen und Anschlussaktionen

Taktik

- Vermitteln individual- und gruppentaktischer Grundsituationen (im Detail!) in der Offensive
- Vermitteln individual- und gruppentaktischer Grundsituationen (im Detail!) in der Defensive

Kondition

- Funktionelles Fitnessprogramm zur Kräftigung/Beweglichkeit
- Schwerpunkt Schnelligkeit mit und ohne Ball sowie Schnellkraftleistungen
- Verbesserung der Koordination

Zentrale Leitlinien für Trainer

- Perfekte Technik benötigt viel Zeit!
- Auf Detailarbeit achten – dabei Videoanalysen zur aktiven Einbindung der Spieler in Lernprozesse forcieren!



Beginnendes Spezialisierungstraining in Eliteschulen des Fußballs

AUSBILDUNGSSTUFEN DES DFB

SPITZEN - SPIELER	7 Hochleistungstraining - Stabilisierung	AB 30 JAHRE
SPITZEN - SPIELER	6 Hochleistungstraining - Perfektionierung	21-29 JAHRE
PERSPEKTIV- SPIELER	5 Belastungsgerechtes Übergangstraining	17-20 JAHRE
B-/A-JUNIOREN U16/U17 UND U18/U19	4 Beginnendes Spezialisierungstraining	15-18 JAHRE
D-/C-JUNIOREN U12/U13 UND U14/U15	3 Fußballspezifisches Grundlagentraining	11-14 JAHRE
F-/E-JUNIOREN U8/U9 UND U10/U11	2 Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	7-10 JAHRE
BAMBINI UND JÜNGER U7	1 Umfassende Bewegungsschulung	3-6 JAHRE

Im B- und A-Juniorenbereich als dem „zweiten goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine große Chance, die technisch-taktischen Qualitäten eines Fußballers effizient zu verbessern.

Zentraler Schwerpunkt ist es, bisher erlernte technisch-taktische Abläufe mit einer größeren Bewegungsdynamik auch unter „Druck“ zu stabilisieren und sie stärker auf positionsspezifische Anforderungen des Wettspiels abzustimmen.

Was wollen und können B-Junioren?

Durch ein verbessertes Koordinationsvermögen, einen Ausgleich der Körperproportionen, bessere Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften sowie eine schnellere Auffassungsgabe bietet sich hier nochmals die Chance, das fußballerische Potenzial der Spielerinnen und Spieler anzuheben und sie somit auf die größeren Anforderungen des Seniorenfußballs vorzubereiten.

Wird diese Chance verpasst, werden technisch-taktische Defizite später nur mit hohem Aufwand zu beheben sein!



Ziel dieser Ausbildungsstufe ist vor allem das Anwenden „dynamischer“ Techniken unter Druck des Gegners.

ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE **AUSBILDUNGSSTUFE SPEZIALISIERUNGSTRAINING**

Die Persönlichkeitsstruktur und das Selbstbild der Jugendlichen festigen sich in diesem Alter. Umso wichtiger ist eine noch aktivere Einbindung der Jugendlichen in alle Fragen des persönlichen Leistungsaufbaus. Die Komplexität des Trainings inklusive einer engeren Verbindung der technisch-taktischen Ausbildung mit konditionellen und koordinativen Anforderungen nimmt systematisch zu!

Ziele in der Altersklasse B-Junioren

Die Ausbildungskonzeption des DFB bestimmt als Ziele für die Altersklasse der B-Junioren (U16/U17):

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußball
- „Dynamische Techniken“ - exakte Abläufe unter Zeit- und Gegnerdruck in engen Räumen
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe
- Individuelle Verbesserung einer umfassenden Fitness
- Disziplin, Fair Play
- Willenseigenschaften und Härteverträglichkeit

Inhaltliche Schwerpunkte für das Vormittagstraining an den Eliteschulen des Fußballs

- Technik-Intensivtraining (gekoppelt mit koordinativen und konditionellen Anforderungen)
- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken und taktischer Aufgaben
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spiel
- Individualisierte fußballspezifische Fitnessschulung

Methodische Schwerpunkte für das Vormittagstraining an den Eliteschulen des Fußballs

Bei der systematischen Förderung der Talente im Einzeltraining oder in kleinen Lerngruppen sind konkrete altersspezifische inhaltliche, methodische und persönlichkeitsfördernde Schwerpunkte zu berücksichtigen:

- Die Anforderungen an die Eigeninitiative und Mitarbeit der Talente durch aktive Einbindung in alle Prozesse der individuellen Leistungssteigerung intensivieren!
- Die Eigenverantwortung für die persönliche Leistungsentwicklung bewusster fördern!
- Individuelle technisch-taktische Schwerpunkte gezielt auf positionsspezifische Aufgaben abstimmen!
- Die Spielbelastungen (intensivere Anforderungen durch überregionale Spielklassen!) in eine dosierte Belastungssteuerung einfließen lassen! Präventive/regenerative Schwerpunkte systematisch einbauen!

**INFO****Schwerpunkte/Tipps****U16/U17 (9./10. Klasse)****Technik**

- Stabilisierung und Erweiterung des Technik-Repertoires
- Anwenden aller Techniken in höchstem Spieltempo, auf engstem Raum und unter Zeit- und Gegnerdruck: Stabilisierung „dynamischer, schneller Techniken“
- Präzision, Schnelligkeit und Variabilität am Ball!
- Verbindung der technischen Ausbildung mit konditionellen und koordinativen Anforderungen
- Start eines systematischen Spezialisierungstrainings: spezielles Training positionsspezifischer Techniken

Taktik

- Festigen individual- und gruppentaktischer Details in der Offensive: z. B. offene Stellung, „Erster Blick tief!“
- Festigen individual- und gruppentaktischer Details in der Defensive: z. B. Stellen/Lenken, Doppeln/Absichern
- Systematisches Erschweren aller Grundsituationen
- Spezielles Training positionsspezifischer taktischer Aufgaben

Kondition

- Funktionelles Fitnessprogramm zur Kräftigung/Beweglichkeit
- spezielle Basisprogramme für das individuelle Zusatztraining zur Optimierung des persönlichen konditionellen Niveaus
- Stabilisierung koordinativer Eigenschaften
- Schwerpunkt Schnelligkeit mit und ohne Ball sowie Schnellkraftleistungen
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit
- Beginn eines zielgerichteten Ausdauertrainings mit dem Schwerpunkt „Grundlagenausdauer“ als Basis einer hohen Belastungsverträglichkeit/schnellen Erholungsfähigkeit

Zentrale Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
- In Theorie und Praxis technisch-taktische Details trainieren!
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- Falls nötig mit einer individuellen Leistungsdiagnostik als Basis eines gezielten Ausdauertrainings beginnen!
- Die Spieler aktiv einbinden! Mtbestimmung ermöglichen!



ZIELE, STRUKTUREN, AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

AUSBILDUNGSTUFE SPEZIALISIERUNGSTRAINING

Auf dieser letzten Etappe im Juniorenbereich rückt der sich ankündigende Wechsel in den Männerbereich immer stärker in den Fokus. Dieser Wechsel fällt umso leichter, wenn die Talente bereits jetzt mit Trainingssituationen und -anforderungen konfrontiert werden, die Dynamik, Intensität und Härte des Männerfußballs widerspiegeln. Eine optimale Spielfitness nimmt enorm an Bedeutung zu!

INFO

Überblick

SCHWERPUNKTE/ZIELE U16/U17

- 1** Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
- 2** Positionsspezifische Aufgaben stärker berücksichtigen!
- 3** Auf diagnostischer Basis die Spielfitness optimieren!
- 4** Die höhere Belastungsstruktur der Wettspiele beachten!
- 5** Eigenverantwortung für die Leistung stärker einfordern!



SCHWERPUNKTE/ZIELE U18/U19

- 1** Die positionsspezifische Schulung weiter ausbauen!
- 2** Individuelle Leistungsschwankungen regulieren!
- 3** Die Diagnostik als Mittel der Trainingssteuerung ausweiten!
- 4** Gezielt auf Anforderungen des Männerfußballs vorbereiten!
- 5** Stärker Trainerrolle eines Beraters/Begleiters ausüben!

Was wollen und können A-Junioren?

In dieser letzten Altersklasse im Juniorenbereich gilt es, alle Anforderungen weiter systematisch zu steigern. Nur das bietet ambitionierten Perspektivspielern eine Chance, auf die Belastungen und Anforderungen im Seniorenfußball (bis hinauf zum Profifußball) vorbereitet zu sein. Dabei bringen A-Jugendliche für diese hochintensive Ausbildungsetappe auf dem Weg zum Spitzenfußballer die nötigen Leistungspotenziale mit: Haben sich die Talente bereits als B-Jugendliche körperlich-geistig stabilisiert, so weisen sie als A-Junioren nochmals verbesserte Eigenschaften auf. So können und müssen die Anforderungen im Spiel- und Trainingsprozess punktuell Höchstleistungsmerkmale erreichen, um die Spielerinnen und Spieler rechtzeitig mit sportlich-persönlichen Herausforderungen und Extrembelastungen der nächsten Karriereetappen zu konfrontieren.

Ziele in der Altersklasse A-Junioren

Auf der Basis der DFB-Ausbildungskonzeption lassen sich als Ziele für die Altersklasse der A-Junioren (U18/U19) festlegen:

- Systematische Vorbereitung auf Anforderungen im Hochleistungsfußball
- Perfektionierung dynamischer und variabler Techniken unter höchstem Wettspielerdruck
- Finden der individuell geeigneten Spielposition und Perfektionierung bei der Erfüllung spezieller technisch-taktischer Positionsaufgaben
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness als Basis einer effizienten Prävention und Regeneration angesichts intensiver Spiel- und Trainingsbelastungen
- Stabilisierung leistungsfördernder Eigenschaften wie Siegeswillen, Selbstüberwindung, Durchsetzungsvermögen, „positiver Aggressivität“ in allen sportlichen Druck- und Vergleichssituationen, Cleverness

Inhaltliche Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Für das zusätzliche Vormittagstraining an Eliteschulen

Nicht nur im sportlichen Sektor kündigen sich im Leben der Jugendlichen viele Veränderungen an. Je nach individueller Situation verändert sich mit dem Schul-/Berufsabschluss, neuen sportlichen Herausforderungen oder den ersten eigenen „vier Wänden“ das persönliche und soziale Umfeld erheblich. Diese Umbruchsituation umfasst auch die Trainer-Spieler-Beziehung, die stärker partnerschaftlich geprägt ist.



Der Trainer übernimmt die Funktion des Begleiters und Beraters bei den Lernprozessen der Talente.

des Fußballs kristallisieren sich als inhaltliche Schwerpunkte heraus:

- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken und taktischer Aufgaben (weitere Ausdifferenzierung und größerer Präzisionsdruck gegenüber der B-Jugend)
- Erweitertes individualisiertes Fitnesstraining auf Basis einer ausdifferenzierten Leistungsdiagnostik
- Erweiterung präventiver und regenerativer Trainingsinhalte wegen intensiverer Spiel-/Trainingsbelastungen im Verein und Verband

Methodische Schwerpunkte für das Vormittagstraining an Eliteschulen des Fußballs

Im A-Juniorenbereich werden inhaltlich-methodische Schwerpunkte der B-Jugend konsequent fortgesetzt, vertieft und mit größeren Qualitätsansprüchen gekoppelt:

- Eine professionelle Leistungseinstellung einfordern!
- Moderne Lernmethoden (z. B. intensives Video-Feedback) weiter ausbauen!
- Spielerpersönlichkeiten fördern und fordern!

INFO

Schwerpunkte/Tipps

U18/U19 (11. bis 13. Klasse)

Technik

- Anwenden aller Techniken in einem nochmals dynamischeren Spieltempo, in weiter verengten Spielräumen und unter enormen Gegnerdruck
- Präzision, Schnelligkeit und Variabilität am Ball!
- Ausweitung einer differenzierten positionsbezogenen Technik-Schulung

Taktik

- Automatisieren taktischer Abläufe und standardisierter variantenreicher Angriffszüge (beim Spielaufbau, im Angriffsbereich) – Schwerpunkt: Gruppentaktik
- Spezielle Aufgaben im Spielkonzept des Teams

Kondition

- Ausweitung leistungsdiagnostischer Tests
- Individualisierte, spezielle Athletikprogramme
- Schwerpunkt „Individuelle Förderung der Schnelligkeit“ als leistungslimitierender Faktor im Hochleistungsfußball:
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Antritts- und Grundschnelligkeit
 - Ökonomischer Laufstil/Bewegungskoordination
 - Antizipationsvermögen
- Verbesserung der spielspezifischen Ausdauer als Basis für Tempofußball

Zentrale Leitlinien für Trainer

- Siegermentalität und Erfolgsorientierung vorleben und konsequent fordern!
- Die Spieler zu einem professionellen Denken und Handeln auf Basis eigener Überzeugung leiten!
- Sich Schritt für Schritt als „Lenker und Leiter des Ausbildungsprozesses“ zurückziehen und sich als Berater und Begleiter der Spieler anbieten!
- Im Team von Trainer und Spieler bestmögliche Wege der individuellen Leistungsförderung festlegen!



Belastungsgerechtes Übergangstraining in Eliteschulen des Fußballs

AUSBILDUNGSSTUFEN DES DFB

SPITZEN - SPIELER	7 Hochleistungstraining - Stabilisierung	AB 30 JAHRE
SPITZEN - SPIELER	6 Hochleistungstraining - Perfektionierung	21-29 JAHRE
PERSPEKTIV- SPIELER	5 Belastungsgerechtes Übergangstraining	17-20 JAHRE
B-/A-JUNIOREN U16/U17 UND U18/U19	4 Beginnendes Spezialisierungstraining	15-16 JAHRE
D-/C-JUNIOREN U12/U13 UND U14/U15	3 Fußballspezifisches Grundlagentraining	11-14 JAHRE
F-/E-JUNIOREN U8/U9 UND U10/U11	2 Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung	7-10 JAHRE
BAMBINI UND JÜNGER U7	1 Umfassende Bewegungsschulung	3-6 JAHRE

Auf ambitionierte Perspektivspieler kommen mit Eintritt in das Hochleistungstraining des Seniorenfußballs plötzlich extreme Belastungen zu: der technisch-taktische Qualitätsstandard jedes einzelnen Akteurs ist weitaus höher, einstudierte taktische Abläufe im Team sorgen für ein höchstdynamisches Spiel, konditionelle Anforderungen sind damit viel intensiver. Nicht zuletzt ist der „mentale Druck“ für junge Spieler in der neuen Umgebung und in direkter Konkurrenz mit etablierten Spielern enorm. Neben dem veränderten Anforderungsspektrum, das auf junge Spieler plötzlich einstürzen kann, kommt hinzu, dass gerade in dieser Phase sportlicher Weichenstellungen auch im schulisch-beruflichen Sektor richtungweisende Abiturprüfungen oder Berufsabschlüsse die Gesamtbelastung erhöhen!

Weiterhin ist zu berücksichtigen, dass sich die konkreten sportlichen Situationen wie zu keiner anderen Phase einer Leistungssportkarriere unterscheiden:

Einige Spitzentalente etablieren sich schnell im Lizenzfußball und haben regelmäßige Spielanteile im Profiteam.



Die Perspektivspieler müssen für die Anforderungen des Männerfußballs die nötige „positive Aggressivität“ mitbringen.

Gerade in dieser Phase ist eine nochmals erweiterte Individualisierung aller leistungsfördernden Prozesse von großer Bedeutung. Denn auf die Perspektivspieler kommen mit dem Wechsel in den Seniorenbereich plötzlich extreme Anforderungen zu. Der „mentale Druck“ ist enorm, die fußballerischen und konditionellen Anforderungen sind weit höher. In dieser Situation müssen die Spieler intensiv begleitet werden!

Andere pendeln zwischen der Ersatzbank der Profis und (teils unregelmäßigen) Spieleinsätzen in der Amateurmansschaft des Vereins.

Weitere Perspektivspieler werden bereits dauerhaft oder punktuell als A-Jugendliche in die Spiel- und Trainingskader der Profi- oder Amateurmansschaft integriert. Hinzu kommen noch die Spiel- und Trainingsbelastungen diverser Eliteteams des Landesverbandes und des DFB bis zu Welt- und Europameisterschaften.

Fazit: Nur eine regelmäßige, gleichzeitig aber optimal belastungsdozierte Spiel- und Trainingspraxis auf höchstmöglichem Level sichert letztlich, dass verheißungsvolle Perspektivspieler nicht stagnieren und zu Top-Spielern heranreifen. Sie lernen hier, mit großen Druck- und Stresssituationen fertig zu werden und sich durchzubeißen. Sie eignen sich die nötige fußballerische Cleverness an, erwerben den nötigen Biss, die mentale Stärke und vor allem eine totale Siegermentalität!

Dieses Ziel lässt sich letztlich aber nur erreichen, wenn sich alle, die einen Perspektivspieler in dieser Phase begleiten, intensiv miteinander abstimmen. Nur so gelingt es, Spiel- und Trainingsbelastungen optimal zu dosieren, um Perspektivspieler nicht zu „verheizen“, sondern gezielt auf die Extrembelastungen des Hochleistungsfußballs vorzubereiten.

Ziele auf der Ausbildungsstufe des „Belastungsgerechten Übergangstrainings“

Hier die Ziele für die Stufe „Belastungsgerechtes Übergangstraining“ (U17/U18 bis U19/U20) wie sie die DFB-Ausbildungskonzeption definiert:

- Verstärkung der individuellen Trainingssteuerung
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle konditionelle Anforderungen einer Position
- Perfektionierung der Basistechniken angepasst an die speziellen Positionsanforderungen
- Optimierung taktischer Abläufe abgestimmt auf die Spielphilosophie und das Spielsystem
- Fördern von Leistungswillen und Disziplin auf und neben dem Platz

INFO

Schwerpunkte/Tipps

11. bis 13. Klasse

(PERSPEKTIVSPIELER IM
LIZENZ- UND AMATEURBEREICH)

Technik

- Situationsgemäßes Anwenden eines variablen Technik-Repertoires mit höchster Dynamik und Präzision
- Spiel- und Technik-Analysen als Basis eines systematischen Individualtrainings technisch-taktischer Details
- Intensive positionsbezogene Technik-Schulung: Perfektionierung der Basis-Techniken angepasst an spezielle Positionsanforderungen

Taktik

- Automatisieren taktischer Abläufe und standardisierter variantenreicher Angriffszüge (beim Spielaufbau, im Angriffsbereich) – Schwerpunkt: Gruppentaktik
- Spiel- und Technik-Analysen als Basis eines systematischen Individual- und Gruppentrainings technisch-taktischer Details

Kondition/Fitness

- Differenzierte leistungsdiagnostische Trainingssteuerung
- Individualisierung des Fitnesstrainings auf Basis des speziellen konditionellen Anforderungsprofils einer Position
- Regulieren individueller Leistungsschwankungen

Weitere Schwerpunkte

- Fördern von Leistungswillen und Disziplin auf und neben dem Platz
- Fördern einer stabilen „professionellen“ Einstellung: positives, konstruktives Verarbeiten von Rivalität, sportlichen Rückschlägen, sportlichen Extremsituationen wie plötzliches Rampenlicht/Ersatzbank

Zentrale Leitlinien für Trainer

- Siegermentalität und Erfolgsorientierung vorleben und konsequent fordern!
- Eine konsequente professionelle Einstellung fordern!
- Als Berater und Begleiter der Spieler in allen leistungsfördernden Fragen und Prozessen anbieten!
- Die Trainingsplanung weiterhin auf die individuelle Karriereförderung der Perspektivspiele ausrichten!
- Eine systematische Belastungsdosierung sicherstellen!



KAPITEL 2

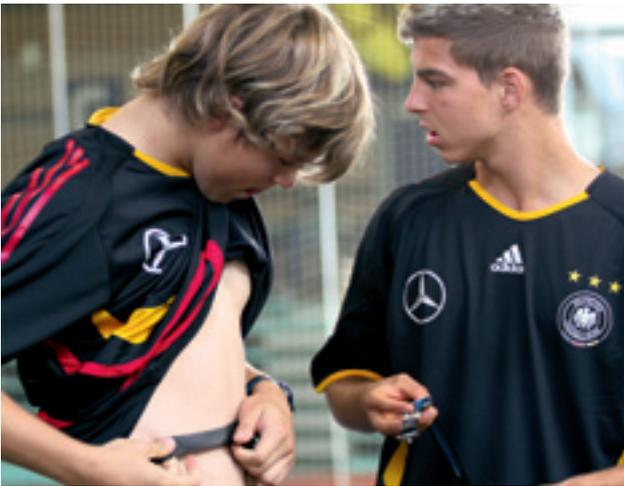


INDIVIDUELLE FÖRDERUNG

TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG



Trainingsplanung und -steuerung in den Eliteschulen des Fußballs



Nur auf Basis einer umfassenden Leistungsdiagnostik lassen sich individuelle Belastungen optimal dosieren!

■■■ Sorgfältige Trainingsplanung zum Vorteil der Talente!

Die Ausrichtung des Trainings an den Eliteschulen des Fußballs auf die **individuelle Förderung** jedes Talents bestimmt alle Phasen des sportlichen Ausbildungsprozesses inklusive einer systematischen Trainingssteuerung.

Die **Trainingssteuerung** im langfristigen Leistungsaufbau umfasst dabei alle Mittel zur systematischen Gestaltung der Trainingspraxis, um letztlich die Ziele innerhalb verschiedener Ausbildungsetappen zu erreichen. Sie läuft dabei über eng miteinander verknüpfte Teilschritte ab: Planung, Trainingspraxis, Kontrolle und Korrektur des Trainings.

Basis einer bestmöglichen Trainingssteuerung mit dem Ziel einer optimalen individuellen sportlichen Ausbildung ist eine detaillierte und regelmäßige **Leistungsdiagnostik**. Erst diese kontinuierliche Leistungskontrolle ermöglicht es, einerseits aktuelle Stärken und Schwächen exakt zu analysieren und andererseits individuelle Leistungsverläufe überprüfen und dokumentieren zu können (Längsschnittanalysen).

Die Testresultate liefern ein aufschlussreiches Feedback über die Effizienz der abgelaufenen Trainingsarbeit, vor

allem aber auch für die Ableitung individueller Trainingspläne. Gleichzeitig lassen sich auf Basis der individuellen Leistungskontrolle für überschaubare Abschnitte neue Leistungsziele formulieren, die den Ausbildern, vor allem aber den Spielern selbst klare Orientierung und Leistungsanreize vermitteln.

Ziel ist stets eine optimal auf das einzelne Talent abgestimmte Trainingssteuerung!

Schwerpunkte und Qualitätsmerkmale einer Leistungsdiagnostik

Mittelfristiges Ziel ist, für alle Ebenen und Bereiche der Talentförderung im deutschen Fußball ein objektives, aufeinander aufbauendes, praktikables und vor allem einheitliches leistungsdiagnostisches Instrumentarium anzubieten.

Ungeachtet dieser zukünftigen einheitlichen Leistungsdiagnostik und verbindlicher Testformen lassen sich bereits jetzt Aussagen zu verbindlichen Überprüfungsbereichen und idealtypischen Abläufen machen.

Überprüfungsbereiche einer einheitlichen Leistungskontrolle

Die regelmäßige individuelle Überprüfung der Talente muss folgende Leistungsparameter umfassen:

- soziale Eigenschaften (z. B. Teamgeist, Disziplin, Fair-play, Zuverlässigkeit)
- Mentale Stärke (z. B. Lern- und Leistungsbereitschaft, Motivation, Selbstkritik, Beharrlichkeit)
- Technik
- Athletik (Schwerpunkt: Schnelligkeit)
- Spielfähigkeit

Ablauf der individuellen Begleitung - Arbeit mit einem Spielerzeugnis

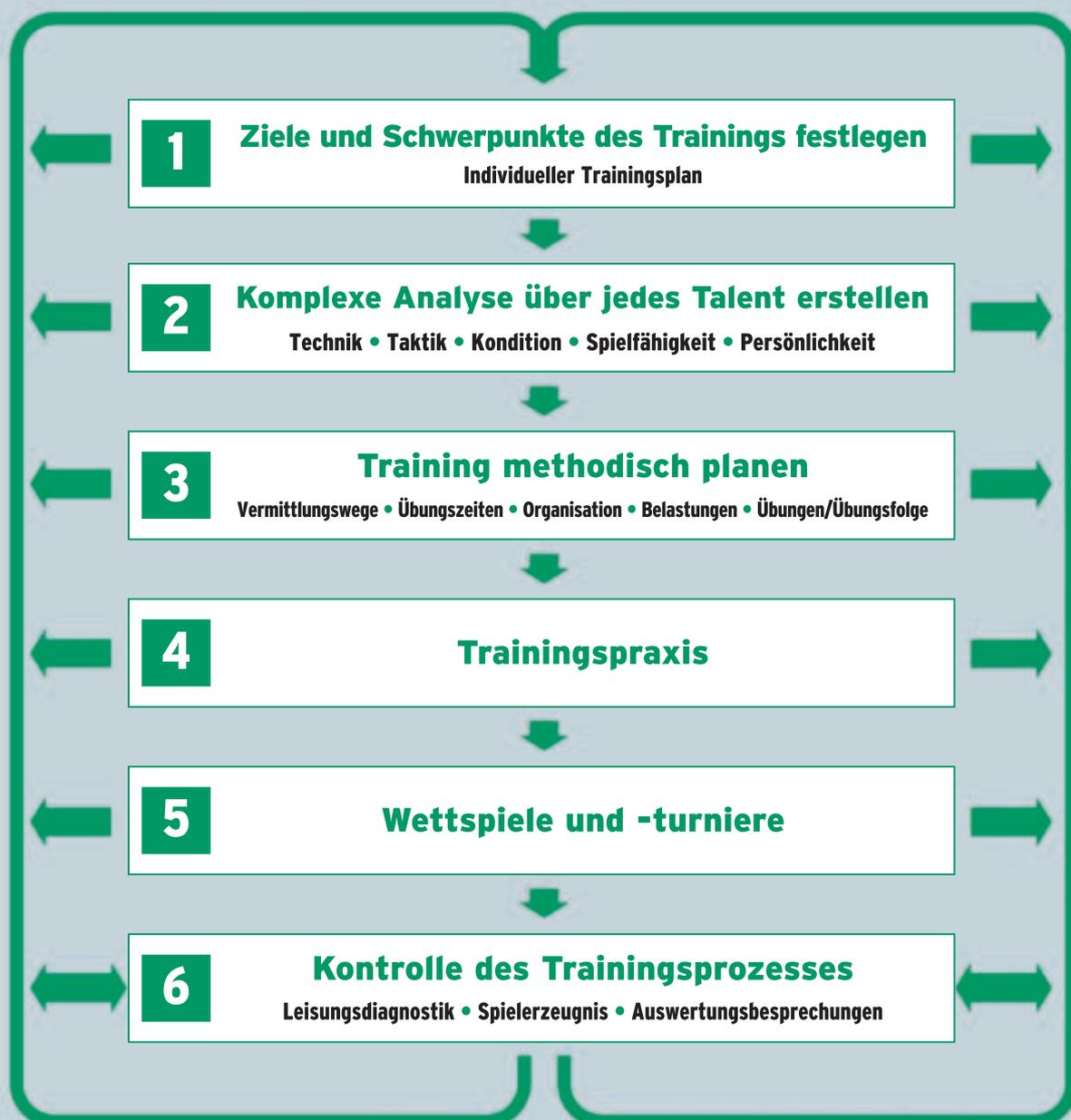
Ein Spielerzeugnis dokumentiert für die Spieler anschaulich und zusammengefasst alle Überprüfungsbereiche der Leistungskontrolle und wird 2x jährlich in Verbindung mit dem Schulzeugnis ausgeteilt.

Gleichzeitig ist dieses Spielerzeugnis die Argumentationshilfe in Perspektivgesprächen mit den Eltern. ■■■

Die individuelle Förderung der Talente an den Eliteschulen des Fußballs muss sich stets an Prinzipien eines systematischen und langfristig angelegten Leistungsaufbaus orientieren. Ziel ist es stets, jedes Talent bestmöglich (auch in enger Kooperation der Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen) individuell zu begleiten. Basis hierfür ist eine einheitliche und regelmäßige Leistungskontrolle.

INFO

Schritte der Trainingssteuerung





INDIVIDUELLE FÖRDERUNG - TRAININGSPLANUNG

SCHRITTE DER TRAININGSPLANUNG

Das zusätzliche Vormittagstraining ermöglicht es, Talente mit einem erweiterten Trainingsumfang noch systematischer auf sportliche Spitzenleistungen vorzubereiten. Wichtig ist hierbei die Koordinierung der fußballspezifischen Ausbildung mit dem normalen Schulsport, der für eine umfassende, vielseitige sportliche Ausbildung eine wichtige Rolle spielt.

Ziele der sportlichen Praxis

Die konkrete sportliche Praxis an Eliteschulen des Fußballs orientiert sich somit an Zielen, die aus

- Schwerpunkten der jeweiligen Ausbildungsstufe,
- dem zukünftigen Anforderungsprofil eines Spitzenfußballers und
- eben der individuellen Förderung der Talente als verbindliches sportliches Leitbild des Projekts resultieren.

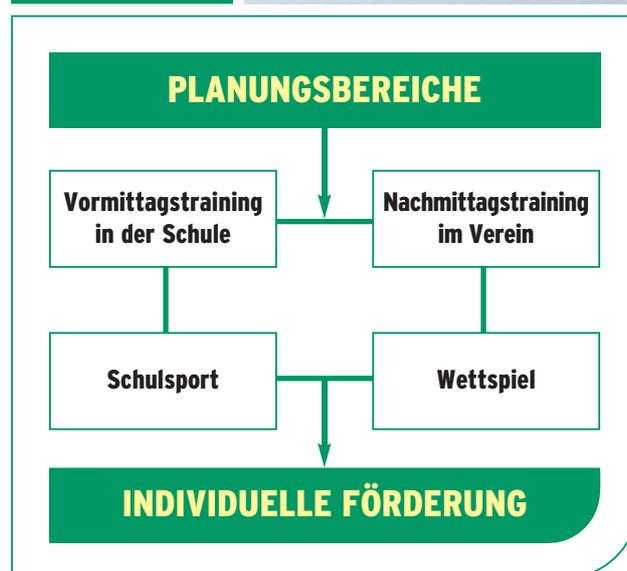
Prinzipien und Prämissen der sportlichen Praxis

Die systematische individuelle Ausbildung setzt voraus:

- ein ganzjähriges Training mit einer 4wöchigen Pause
- Trainingsgruppen-Größen von 4 bis 8 Spielern
- eine bestmögliche Qualität der sportlichen Ausbilder (mindestens B-Lizenz)
- eine vielseitige Ausbildung
- eine spielgemäße Ausbildung
- eine schnelligkeitsorientierte Ausbildung

INFO

komplexe Planung



INFO

Schritte der Trainingsplanung und -steuerung bei der individuellen Förderung

1

Festlegen der Ziele und Schwerpunkte

- Generelles Ziel der Talentförderung ist die Ausbildung leistungsstarker Perspektivspieler!
- Diese Spieler müssen dem Anforderungsprofil der Spitzenspieler von morgen gerecht werden können!
- Auf diese Anforderungen sind die Talente mit einem perspektivischen Ausbildungskonzept vorzubereiten!
- Die Ziele der Ausbildungsstufen bauen aufeinander auf und sind auf die Altersmerkmale abgestimmt!

2

Komplexe Analyse über jedes Talent

- Eine fundierte Leistungsdiagnostik ist für die individuelle Trainingsbegleitung ein Muss!
- Nur exakte und regelmäßige Informationen über aktuelle Stärken und Schwächen sowie individuelle Leistungsverläufe über längere Zeitabschnitte ermöglichen eine differenzierte Trainingssteuerung!
- Dabei muss die Leistungskontrolle fußballspezifische, soziale und mentale Parameter erfassen!

4

Planen einer Trainingseinheit

- Festgelegte Ausbildungsblöcke helfen bei der inhaltlichen Koordinierung aller Instanzen!
- In diesem Trainingsprozess auf Basis definierter Schwerpunkt-Blöcke hat jede Ausbildungsinstanz primäre, festgelegte Inhaltsbereiche abzudecken!
- Das Festlegen dieser Inhaltsstruktur bestimmt dann methodische Planungsvariablen wie Übungsfolge, Belastungsdosierung oder Zeiteinteilung des Trainings!

5

Trainingspraxis und -leitung

- Eine exakte Vorplanung des Trainings ist die Basis für einen reibungslosen, effizienten Ablauf!
- Ein detaillierter Inhalts- und Ablaufplan als „roter Faden“ des beabsichtigten Trainings vermittelt Sicherheit und ermöglicht dem Trainer, sich auf die Detailarbeit mit dem Talent zu konzentrieren!
- Andererseits müssen Trainer in der Praxis auf situative Abweichungen reagieren und Training flexibel steuern!

Im Vorfeld längerer Ausbildungsabschnitte und möglichst zu Beginn jeder Trainingswoche müssen alle Trainer zu intensiven Planungsbesprechungen zusammenkommen. Hierbei sind Inhalte, Methoden und die Belastungen für das individuelle Training in der Schule, für das Vereinstraining und für den Wettkampf zu planen.

INFO
Vormittagstraining im Stundenplan der Eliteschule
EXEMPLARISCHES STUNDENPLANBEISPIEL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag Sonntag
Training in der Schule		Training in der Schule		Training in der Schule	Individuelle Planung je nach Trainings- und Spielterminen
Schule	Schule	Schule	Schule	Schule	
Mittagessen					
Schule und Hausaufgabenbetreuung					
Training im Verein	Training im Verein	Training im Verein	Training im Verein	Training im Verein	

der Talente

3 Festlegen von Ausbildungsblöcken

- Ziele einzelner Ausbildungsstufen sind für die konkrete Planung weiter ausdifferenzieren!
- Zunächst fließen sie als Schwerpunkte (Ausbildungsblöcke) in ein Planungsraaster für eine komplette Saison ein! Saisonpläne sorgen somit für eine angemessene Verteilung altersspezifischer Ausbildungsschwerpunkte!
- Diese Ausbildungsblöcke bieten wiederum Orientierung für die inhaltliche Feinplanung jeder Trainingseinheit!

6 Trainingskontrolle und -auswertung

- Die Trainingsauswertung ist ein wichtiger Bestandteil des Ausbildungsprozesses!
- Die Trainer jeder Instanz müssen für sich und im Trainer-Team jedes Training sorgfältig auswerten, um die weitere Trainingsplanung durch die Berücksichtigung aktueller Informationen zu optimieren!
- Dieser Auswertungsprozess betrifft sowohl die Trainingsgruppe als auch jeden Einzelspieler!





Methodische Prinzipien für das Training an Eliteschulen des Fußballs

■■■ Die individuelle Förderung ist das Leitbild!

Die Qualität der individuellen fußballspezifischen Ausbildung an Eliteschulen des Fußballs bestimmen vor allem die Trainer. Eine sorgfältige Trainingsvorplanung umfasst dabei einige **verbindliche** methodische Prinzipien, die die Trainingsarbeit bestimmen.

Konkret lassen sich als Qualitätskriterien für das Training nennen:

- die Einheit von Inhalt und Methodik
- der richtige Wechsel von Belastung und Erholung
- die ausgewogene Kombination von Ernsthaftigkeit/Disziplin und Spaß/Freude.

Diese methodischen Prinzipien sind darauf ausgerichtet, das sportliche Leitziel der zusätzlichen Trainingseinheiten im Stundenplan des Vormittagsunterrichts zu realisieren: die zusätzliche individuelle Förderung der Spitztalente in enger Abstimmung mit sonstigen Spiel- und Trainingsangeboten im Verein/Verband!



Wichtig: Jedes Talent individuell fördern!

INFO

Leitlinien bei der individuellen Förderung der Talente

1 Individuell trainieren!

- Primäres Ziel im Juniorenfußball ist es, jedes einzelne Talent bestmöglich zu fördern!
- Nur eine regelmäßige, differenzierte Spieler-Analyse ermöglicht eine exakte Abstimmung individueller Trainingsinhalte auf Stärken/Schwächen des Talents!
- Ein intensives persönliches Interesse an jeder Spielerin/jedem Spieler zeigen!
- Individuelle Fortschritte betonen!

2 Spielerisch trainieren!

- Alle Trainingsformen aus dem Spiel ableiten! Nur das trainieren, was im Spiel auch vorkommt!
- Das Taktik-Training simuliert immer „echte“ Wettspielrealität! Dabei mit kleinen Spielformen (reduzierte Spielausschnitte) trainieren!
- Schritt für Schritt Zeit- und Gegnerdruck steigern!
- So komplex wie möglich und elementar wie nötig trainieren!

4 Schnelligkeitsbetont trainieren!

- Neben der reinen Laufgeschwindigkeit ist die Handlungsschnelligkeit von zentraler Bedeutung!
- Aufgrund der Komplexität der Handlungsschnelligkeit dabei geistig-taktische, technisch-koordinative und konditionelle Schnelligkeitsanforderungen beachten!
- Nur tempoorientierte, dynamische und präzise Abläufe im Training bringen die nötigen Lernimpulse für das Wettspiel!

5 Im Detail trainieren!

- Egal welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und detaillierte Korrekturen bringen Talente weiter!
- Bei Korrekturen jeweils nur ein Detail herausgreifen - das Wesentliche betonen! Die Talente nicht überfordern!
- Auf den richtigen Korrekturzeitpunkt achten: In der Aktion oder unmittelbar danach eingreifen!
- Die Talente aktiv in die Lernprozesse einbinden! Mit Video-Analysen und -Einspielungen arbeiten!

Jede zusätzliche Trainingseinheit im Stundenplan des Vormittagsunterrichts bringt junge Spielerinnen und Spieler fußballerisch nur weiter, wenn vorgegebene Trainingsaufgaben höchstkonzentriert, vollmotiviert, also mit der richtigen Leistungseinstellung absolviert werden. Die Trainer müssen hierzu mit viel methodischem Geschick eine wirkungsvolle Lernumgebung anbieten!

INFO

Für eine optimale Lernumgebung der Talente sorgen!

1 Individuell trainieren!**2** Spielerisch trainieren!**3** Schwerpunkte trainieren!**4** Schnelligkeitsbetont trainieren!**5** Im Detail trainieren!**6** Mit Freude trainieren!**3** Schwerpunkte trainieren!

- Ausbildungsblöcke zu einem Schwerpunkt von 2 bis 4 Trainingswochen einplanen!
- In dieser Zeit systematisch und konzentriert an diesem Schwerpunkt arbeiten! Das sichert eine optimale Lern-effizienz!
- Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen! Die Talente müssen genug Zeit zum ungestörten Üben, Ausprobieren und „Einschleifen“ von Abläufen bekommen!

6 Mit Freude trainieren!

- Ein variantenreiches, spielorientiertes und dem aktuellen Können angepasstes Training anbieten!
- Viele Trainingsformen mit einem Torabschluss oder kleinen, motivierenden Einzel-/Gruppenwettbewerben verbinden!
- Durch ein attraktives Training Kreativität, Risiko- und Spielfreude fördern! Vielseitige Angebote schaffen!
- Die Talente aktiv in die Trainingsgestaltung einbinden!





Belastungskennziffern, Anteile der Schwerpunkte und Ausbildungsblöcke

	Altersbereich	12/13 (Klassen 5/6)
Wochen- belastungs- kennziffern in den Altersbereichen	Vormittagstraining*	1,5 h
	Sportunterricht	3 h
	Nachmittagstraining (Verein)	6 h
	Wettkampf	1,5 h
	Stunden gesamt	12 h
	zzgl. Theorie (Leistungssport)	0,75 h
	Einheiten Fußballtraining (Vormittag)	1 h
	Einheiten Fußballtraining (Nachmittag)	3-4 h
Jahres- belastungs- kennziffern in den Altersbereichen	Vormittagstraining	70,5 h
	Sportunterricht	132 h
	Nachmittagstraining (Verein)	282 h
	Wettkampf	52,5 h
	Stunden gesamt	537 h
	zzgl. Theorie (Leistungssport)	35,25 h
	Einheiten Fußballtraining (Vormittag)	47 h
	Einheiten Fußballtraining (Nachmittag)	165 h
Anzahl Wettkämpfe	35 h	
Anteile einzel- ner Trainings- bereiche in % und Stunden jährlich* Vormittags- und Nachmittagstraining	KONDITION/FITNESS	10% - 35 h
	TECHNIK	30% - 108 h
	TAKTIK (Individual- + Gruppentaktik)	20% - 70 h
	FUSSBALLSPIELE/SPIELFORMEN	40% - 140 h

INDIVIDUELLE FÖRDERUNG - TRAININGSPLANUNG

MUSTER-SAISONPLAN - ÜBERSICHT

Die hier präsentierten Modelle einer systematischen Gestaltung der Belastungen und Ausbildungsschwerpunkte an Eliteschulen des Fußballs sind lediglich als **Orientierungshilfe für die spezifische Planungs- und Trainingsarbeit vor Ort** aufzufassen! Die Trainingsbelastung wird dabei geprägt durch Umfang, Intensität, Qualität und Anforderungslevel der Trainingsformen!

14/15 (Klassen 7/8)	16/17 (Klassen 9/10)	18/19 (Klassen 11 bis 13)	Bemerkungen
3 h	3 h	3,75 h	*Vormittagstraining = zusätzliches Training im Stundenplan des Schulunterrichts
2,25 h	2,25 h	1,5 h	
7 h	8 h	9 h	
2 h	2,5 h	3 h	
14,25 h	15,75 h	17,25 h	
1 h	1,5 h	1,5 h	
2 h	2 h	3 h	
4-5 h	5-6 h	5-6 h	
141 h	141 h	176,25 h	Bei der Angabe der Jahrestrainingskennziffern wurde von einem ganzjährigen Training mit 47 Trainingswochen ausgegangen (bei Berücksichtigung von mindestens 4 Wochen zusammenhängendem Urlaub), lediglich der Schulsport wurde auf 44 Wochen gerechnet. Die sonstigen schulischen Umfänge (Unterricht) sind bei der Gesamtbelastung zu berücksichtigen!
99 h	99 h	66 h	
329 h	376 h	423 h	
80 h	112,5 h	125 h	
649 h	728,5 h	790,25 h	
47 h	70,5 h	70,5 h	
94 h	94 h	141 h	
212 h	260 h	260 h	
40 h	45 h	50 h	
15% - 70 h	20% - 103 h	20% - 120 h	* Die jährlichen Stundenzahlen sind gerundet * Die Stundenzahlen im Bereich Kondition/Fitness beinhalten auch die Regeneration im Sinne der aktiven Erholung * Das vielseitige Training wird überwiegend durch den Schulsport abgedeckt und ist hier nicht berücksichtigt
25% - 118 h	20% - 103 h	20% - 120 h	
20% - 94 h	20% - 103 h	20% - 120 h	
40% - 188 h	40% - 208 h	40% - 240 h	



INFO

Mögliche Inhalte des Vormittagstrainings - Klassen U12/U13 (5./6. Klasse)

	August - September - Oktober	November - Dezember - Januar - Februar
	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Dribbeln/Passen • Taktik-Schwerpunkt: Individualtaktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Torschuss/Ballkontrolle • Taktik-Schwerpunkt: Gruppentaktik
TECHNIK	<p>Dribbling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibles, beidfüßiges Bewegen mit dem Ball im Raum • Verschiedene Formen des Dribblings • Spielübersicht beim Dribbeln • Anwenden in Spielsituationen <p>Passspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisieren verschiedener Pass- und Schusstechniken • Zielgenaue Zuspiele • Pässe über variable Distanzen • Anwenden in Spielsituationen 	<p>Torschuss</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisieren verschiedener Pass- und Schusstechniken • Präzise Torschüsse nach Pass-Kombinationen • Torschüsse nach Ausspielen eines Gegners • Anwenden in Spielsituationen <p>Kopfball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisieren der Kopfball-Techniken (Stand/mit Anlauf) • Kopfbälle mit Richtungsänderungen • Genaue Kopfbälle als Torabschluss • Anwenden in Spielsituationen
TAKTIK	<p>Individualtaktik - Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausspielen eines Gegners mit Finten und Tempowechseln • Zielstrebige Torabschlüsse nach 1 gegen 1 • Schnelles Umschalten auf Defensive nach Ballverlust im 1 gegen 1 <p>Individualtaktik - Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball <ul style="list-style-type: none"> - aus verschiedenen Positionen - mit verschiedenen Distanzen Angreifer - Verteidiger • Schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn 	<p>Gruppentaktik - Angriff</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliertes Zusammenspiel zur Sicherung des Balles (in verschiedenen Spielsituationen) • Situationsgemäßes Freilaufen • Herausspielen und Verwerten von Torchancen <p>Gruppentaktik - Verteidigung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen: Zusammen einen Ball erobern <ul style="list-style-type: none"> - in verschiedenen Situationen - auf verschiedene Tore • Schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn
KONDITION	<p>Koordinative Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus- und Orientierungsübungen • Lauf- und Sprungkoordination • Einzelübungen mit verschiedenen Bällen • Kleine Spiele mit Ball <p>Lauf- und Antrittsschnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele • Wettbewerbe mit Pendelstaffeln 	<p>Koordinative Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsparcours mit Hallengeräten • Koordinationsaufgaben mit Hallengeräten • Einzelübungen mit verschiedenen Bällen • Kleine Spiele mit Ball <p>Lauf- und Antrittsschnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele • Wettbewerbe mit Pendelstaffeln
THEORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des sozialen Miteinanders im Leben und in einem Fußballteam • Fußballspezifisches Basiswissen (altersgerecht): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Einfache Regelfragen 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des sozialen Miteinanders im Leben und in einem Fußballteam • Fußballspezifisches Basiswissen (altersgerecht): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Einfache Regelfragen



März - April - Mai - Juni

- Technik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation
- Taktik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation

Ballkontrolle

- Stabilisieren unterschiedlicher Techniken der Ballkontrolle
- Sichere Anschlussaktionen nach der Ballkontrolle
- Kontrollieren von Zuspielen unter (leichtem) Druck
- Anwenden in Spielsituationen

Wiederholen/Vertiefen der Basistechniken (je nach Situation) - Beispiele

- Dribbeln mit Tempoveränderungen
- Dribbeln unter (leichtem) Druck von Gegnern
- Kennenlernen verschiedener Pass-Kombinationen
- Anwenden aller Techniken in kleinen Spielformen

Wiederholen/Erweitern individualtaktischer Schwerpunkte - Beispiele

- Ausspielen eines Gegners aus verschiedenen Positionen
- Situationsgemäßes Lösen von einem Gegner und Fordern des Zuspiels - genaue Anschlussaktionen, z. B. Torschuss
- 1 gegen 1: Verteidigen gegen einen ballerwartenden Angreifer

Wiederholen/Erweitern gruppentaktischer Schwerpunkte - Beispiele

- Schnelles und präzises Kombinieren unter größerem Gegnerdruck
- Sichern des Balles in Unterzahl-Situationen für die Angreifer
- Kombinationsformen bis zum Torabschluss
- Zusammen einen Ball erobern (weitere Detailarbeit)

Koordinative Fertigkeiten

- Koordinationsparcours mit Hallengeräten
- Koordinationsaufgaben mit Hallengeräten
- Einzelübungen mit verschiedenen Bällen
- Kleine Spiele mit Ball

Lauf- und Antrittsschnelligkeit

- Lauf- und Fangspiele
- Wettbewerbe mit Pendelstaffeln

- Grundlagen des sozialen Miteinanders im Leben und in einem Fußballteam
- Fußballspezifisches Basiswissen (altersgerecht): Technik, Taktik, Kondition
- Regelkunde: Einfache Regelfragen

Belastungskennziffern

WOCHEBELASTUNG

Sportunterricht	3,0 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	1,5 Stunden
Vereintraining	6,0 Stunden
Wettspiele	1,5 Stunden
Gesamt	12 Stunden

JAHRESBELASTUNG

Sportunterricht	132,0 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	70,5 Stunden
Vereintraining	282,0 Stunden
Wettspiele	52,5 Stunden
Gesamt	537 Stunden

**PRINZIPIEN IN DIESER
AUSBILDUNGSSTUFE**

- Schwerpunkt ist das Lernt raining!**
- Alle Basistechniken schrittweise verbessern!**
- Viele Übungswiederholungen/ Spielaktionen sicherstellen!**
- Den Schwerpunkt auf die Bewegungsqualität legen!**
- Die technischen Anforderungen systematisch steigern!**
- Vorrangig extensive Belastungen einplanen!**



INFO

Fußballspezifisches Grundagentraining – Trainingsplanung (Muster) U12/U13 (5./6. Klasse)

	Woche 1	Woche 2
MONTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule/Kleine Fangspiele • Leichtathletische Grundfertigkeiten: Laufen 	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule/Kleine Fangspiele • Leichtathletische Grundfertigkeiten: Springen
DIENSTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mit Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Dribbling“
MITTWOCH	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“
	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben zur Geschicklichkeit am Ball • Kleine Spielformen – Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben zur Geschicklichkeit am Ball • Kleine Spielformen – Schwerpunkt „Dribbling“
DONNERSTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vereinstraining: Technik-Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Antritte zum Ball mit Anschluss-Aktionen • Einfache SF – „Torchancen durch Einzelaktionen“ 	Vereinstraining: Technik-Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Antritte zum Ball : 1 gegen 1 zum Torabschluss • Einfache SF – „Torchancen durch Einzelaktionen“
FREITAG vormittags Schule nachmittags Verein	Sportunterricht: Basketball <ul style="list-style-type: none"> • Dribbeln • Mini-Basketball auf niedrige Körbe 	Sportunterricht: Basketball <ul style="list-style-type: none"> • Korbleger • Mini-Basketball auf niedrige Körbe
	Vereinstraining: Einstimmen auf das Spiel <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Positionsspiele/Raumaufteilung 	Vereinstraining: Einstimmen auf das Spiel <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Positionsspiele/Raumaufteilung
SAMSTAG		
SONNTAG	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle Aufgaben (Positionsvariabilität) 	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle Aufgaben (Positionsvariabilität)



Woche 3	Woche 4
<p>Sportunterricht: Gymnastik/Turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinationsschulung mit Handgeräten Seil/Ball • Turnerischer Schwerpunkt: Sprünge über Querkästen 	<p>Sportunterricht: Gymnastik/Turnen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungs- und Rhythmusschulung mit Musik • Turnerischer Schwerpunkt: Aufgaben zur Balance
<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Ballspiele • Basis-Training zum Schwerpunkt „Passen“
<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisspiele: 4 gegen 2, 3 gegen 1 • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu dritt • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Passen“
<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu zweit • Kleine Spielformen – Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisspiele: 4 gegen 2, 3 gegen 1 • Kleine Spielformen – Schwerpunkt „Passen“
<p>Vereinstraining: Technik-Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Kombinationen mit Torabschluss • Einfache Spielformen (SF) – „Herauspielen von Torchancen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen-Training mit Zuspiel-Aufgaben • Einfache Spielformen (SF) – „Herauspielen von Torchancen“
<p>Sportunterricht: Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Druckpass, Stoppen, Sternschritt • Mini-Basketball auf niedrige Körbe 	<p>Sportunterricht: Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freilaufen/Schulung von „give and go“ • Mini-Basketball auf niedrige Körbe
<p>Vereinstraining: Einstimmen auf das Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Positionsspiele/Raumaufteilung 	<p>Vereinstraining: Einstimmen auf das Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Positionsspiele/Raumaufteilung
<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle Aufgaben (Positionsvariabilität) 	<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle Aufgaben (Positionsvariabilität)



INFO

Mögliche Inhalte des Vormittagstrainings - Klassen U14/U15 (7./8. Klasse)

	August - September - Oktober	November - Dezember - Januar - Februar
	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Dribbeln/Passen (Erweiterung) • Taktik-Schwerpunkt: Individualtaktik (Erweiterung) 	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Torschuss/Ballkontrolle (Erweiterung) • Taktik-Schwerpunkt: Gruppentaktik (Erweiterung)
TECHNIK	<p>Dribbling (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibles, beidfüßiges Bewegen mit dem Ball im Raum • Geschicktes Herausspielen aus Drucksituationen • Flexible Positionsveränderungen im Raum • Anwenden in Spielsituationen <p>Passspiel (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variables Anwenden aller Pass- und Schusstechniken • Präzise Zuspiele unter höherem Druck • Verdeckte Zuspiele • Anwenden in Spielsituationen 	<p>Torschuss (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torabschlüsse unter höherem Druck • Präzise Torschüsse nach komplexen Pass-Kombinationen • Schwierige Torabschlüsse per Hüftdrehstoß, Dropkicks • Anwenden in Spielsituationen <p>Kopfball (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisieren der Kopfball-Techniken unter größerem Druck • Offensiv-Kopfbälle in verschiedenen Situationen • Defensiv-Kopfbälle in verschiedenen Situationen • Anwenden in Spielsituationen
TAKTIK	<p>Individualtaktik - Angriff (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausspielen eines Gegners aus verschiedenen Positionen • Zielstrebige Torabschlüsse nach einem 1 gegen 2 • Schnelles Umschalten auf Defensive nach Ballverlust im 1 gegen 1 oder 1 gegen 2 <p>Individualtaktik - Verteidigung (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verteidigen gegen einen Angreifer am Ball <ul style="list-style-type: none"> - aus verschiedenen Positionen - mit verschiedenen Distanzen Angreifer - Verteidiger • Schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn 	<p>Gruppentaktik - Angriff (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolliertes Zusammenspiel zur Sicherung des Balles (in schwierigeren Spielsituationen) • Herausspielen und Verwerten von Torchancen durch das Zentrum/über die Flügel <p>Gruppentaktik - Verteidigung (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen: Zusammen einen Ball erobern <ul style="list-style-type: none"> - in verschiedenen Situationen (ÜZ, GZ, UZ) - auf verschiedene Tore • Schnelles Umschalten nach einem Ballgewinn
KONDITION	<p>Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • einzeln • paarweise <p>Schulung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit/ohne Ball • Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben <p>Training der speziellen Ausdauer</p>	<p>Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • einzeln • mit zusätzlichen Hallengeräten <p>Schulung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit/ohne Ball • Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben <p>Training der speziellen Ausdauer</p>
THEORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Leistungssports und der eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung • Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Einfache Regelfragen (erweitert) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen des Leistungssports und der eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung • Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Einfache Regelfragen (erweitert)



März - April - Mai - Juni

- Technik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation
- Taktik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation

Ballkontrolle (Vertiefen/Erweitern)

- Auftaktbewegungen vor der Ballkontrolle
- Ballkontrolle mit komplexeren Anschlussaktionen
- Kontrollieren von Zuspielen unter größerem Druck
- Anwenden in Spielsituationen

Wiederholen/Vertiefen der Basistechniken (je nach Situation) - Beispiele

- Erweitern des Finten-Repertoires
- Individuelle Technik-Schwerpunkte auf Basis einer detaillierten Stärken-Schwächen-Analyse jedes Talents
- Verbindung der Technik-Schulung mit Zusatzanforderungen

Wiederholen/Erweitern individualtaktischer Schwerpunkte - Beispiele

- Ausspielen eines Gegners aus verschiedenen Positionen
- Situationsgemäßes Lösen von einem Gegner und Fordern des Zuspiels - präzise Anschlussaktionen in einer 1 gegen 2-Situation
- Individuelle Schwerpunkte auf Basis einer detaillierten Stärken-Schwächen-Analyse jedes Talents

Wiederholen/Erweitern gruppentaktischer Schwerpunkte - Beispiele

- Schnelles und präzises Kombinieren unter erweitertem Gegnerdruck
- Sichern des Balles in UZ-Situationen für die Angreifer
- Zusammen einen Ball erobern (weitere Detailarbeit)

Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit

- einzeln
- mit zusätzlichen Hallengeräten

Schulung der Schnelligkeit

- Aufgaben mit/ohne Ball
- Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben

Training der speziellen Ausdauer

- Grundlagen des Leistungssports und der eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung
- Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition
- Regelkunde: Einfache Regelfragen (erweitert)

Belastungskennziffern

WOCHENBELASTUNG

Sportunterricht	2,25 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	3,0 Stunden
Vereinstraining	7,0 Stunden
Wettspiele	2,0 Stunden
	14,25 Stunden

JAHRESBELASTUNG

Sportunterricht	99,0 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	141,0 Stunden
Vereinstraining	329,0 Stunden
Wettspiele	80,0 Stunden
	649 Stunden

PRINZIPIEN IN DIESER AUSBILDUNGSSTUFE

- 1** Das Lerntaining systematisch fortsetzen!
- 2** Das dynamische, situative Anwenden der Techniken betonen!
- 3** Gleichzeitig weiter auf die Bewegungsqualität konzentrieren!
- 4** Bei aller Trainingsplanung flexibel bleiben!
- 5** Die Talente aktiv in alle Lernprozesse einbinden!
- 6** Die Belastungsintensität Schritt für Schritt steigern!



INFO

Fußballspezifisches Grundagentraining – Trainingsplanung (Muster) U14/U15 (7./8. Klasse)

	Woche 1	Woche 2
MONTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule/Kleine Fangspiele • Leichtathletik-Schwerpunkt: Weitsprung 	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule/Kleine Fangspiele • Leichtathletik-Schwerpunkt: Hochsprung
DIENSTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mt Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Dribbling“
MITTWOCH	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“
	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours mit Ball • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours mit Ball • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Dribbling“
DONNERSTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/Jonglier-Variationen • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“ 	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/Jonglier-Variationen • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Dribbling“
	Vereinstraining: Technik-Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Antritte zum Ball mit Anschluss-Aktionen • Komplexere SF – „Torchancen durch Einzelaktionen“ 	Vereinstraining: Technik-Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Antritte zum Ball : 1 gegen 1 zum Torabschluss • Komplexere SF – „Torchancen durch Einzelaktionen“
FREITAG vormittags Schule nachmittags Verein		
	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in Offensive/Defensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische Schwerpunkte (SP)
SAMSTAG		
SONNTAG	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben



Woche 3	Woche 4
<p>Sportunterricht: Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Einlaufen • Leichtathletik-Schwerpunkt: Lauf 	<p>Sportunterricht: Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Lauschule/Kleine Fangspiele • Leichtathletik-Schwerpunkt: Wurf
<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • Basis-Training zum Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Ballspiele • Basis-Training zum Schwerpunkt „Passen“
<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreisspiele: 4 gegen 2, 3 gegen 1 • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu dritt • Individual-/Gruppentraining zum Schwerpunkt „Passen“
<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu zweit • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Passen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexere Zuspiel-Aufgaben • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Passen“
<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/Kreisspiele • Einfache Kombinationen mit Torabschluss 	<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/Kreisspiele • Einfache Kombinationen mit Torabschluss
<p>Vereinstraining: Technik-Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexere Kombinationen mit Torabschluss • Komplexere Spielformen (SF) – „Herauspielen von Torchancen“ 	<p>Vereinstraining: Technik-Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen-Training mit Zuspiel-Aufgaben • Komplexere SF – „Herauspielen von Torchancen“
<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Schnelligkeitsaufgaben • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel des Angriffsspiels • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP
<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben



INFO

Mögliche Inhalte des Vormittagstrainings - Klassen U16/U17 (9./10. Klasse)

	August - September - Oktober	November - Dezember - Januar - Februar
	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Techniken • Taktik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Individualtaktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Techniken • Taktik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Gruppentaktik
TECHNIK	<p>Dribbling (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in komplexen Spielsituationen • Ziel: Präzision, Dynamik und Variabilität beim Dribbling <p>Passen (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in komplexen Spielsituationen • Ziel: Präzision, Schärfe und Variabilität beim Passen <p>Spezielles Training positionsspezifischer Techniken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen • Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen 	<p>Torabschluss (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in komplexen Spielsituationen • Ziel: Präzision, Dynamik und Variabilität beim Torschuss <p>Ballkontrolle (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in komplexen Spielsituationen • Ziel: Dynamik und Variabilität bei der Ballkontrolle <p>Kopfball (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in komplexen Spielsituationen • Ziel: Präzision, Dynamik und Variabilität beim Kopfball
TAKTIK	<p>Individualtaktik - Angriff (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigen positionübergreifender Details in der Offensive <p>Individualtaktik - Verteidigung (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigen positionübergreifender Details in der Defensive <p>Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen • Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen 	<p>Gruppentaktik - Angriff (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigen positionübergreifender Details in der Offensive <p>Gruppentaktik - Verteidigung (Vertiefen/Erweitern)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Festigen positionübergreifender Details in der Defensive <p>Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen • Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen
KONDITION	<p>Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezielle Programme für das individuelle Zusatztraining • Basis: Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen <p>Schulung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit/ohne Ball • Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben <p>Training der speziellen Ausdauer</p>	<p>Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spezielle Programme für das individuelle Zusatztraining • Basis: Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen <p>Schulung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgaben mit/ohne Ball • Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben <p>Training der speziellen Ausdauer</p>
THEORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefendes Wissen zum Leistungssport und zur eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung • Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Regelfragen (erweitert) und taktische Möglichkeiten der Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefendes Wissen zum Leistungssport und zur eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung • Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Regelfragen (erweitert) und taktische Möglichkeiten der Regeln



März - April - Mai - Juni

- Technik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation
- Taktik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation

Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

- Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen
- Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen

Alle Basistechniken (Wiederholen/Erweitern)

- Variable Planung weiterer Technik-Blöcke je nach Situation
- Motivierende Technik-Wettbewerbe

Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

- Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen
- Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen

Alle individual- und gruppentaktischen Details (Wiederholen/Erweitern)

- Variable Planung weiterer Blöcke zur Individual- und Gruppentaktik in der Offensive (je nach Situation)
- Variable Planung weiterer Blöcke zur Individual- und Gruppentaktik in der Defensive (je nach Situation)

Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben

- Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positiongruppen
- Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen

Funktionelle Fitnessprogramme zur Kräftigung und Beweglichkeit

- Spezielle Programme für das individuelle Zusatztraining
- Basis: Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen

Schulung der Schnelligkeit

- Aufgaben mit/ohne Ball
- Verbindung mit Schnellkraft-Aufgaben

Training der speziellen Ausdauer

- Vertiefendes Wissen zum Leistungssport und zur eigenen Leistungssportmotivation/-orientierung
- Fußballspezifisches Basiswissen (erweitert): Technik, Taktik, Kondition
- Regelkunde: Regelfragen (erweitert) und taktische Möglichkeiten der Regeln

Belastungskennziffern

WOCHENBELASTUNG

Sportunterricht	2,25 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	3,0 Stunden
Vereintraining	8,0 Stunden
Wettspiele	2,5 Stunden
15,25 Stunden	

JAHRESBELASTUNG

Sportunterricht	99,0 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	141,0 Stunden
Vereintraining	376,0 Stunden
Wettspiele	112,5 Stunden
728,5 Stunden	

PRINZIPIEN IN DIESER AUSBILDUNGSSTUFE

- 1 Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!**
- 2 Positionsspezifische Aufgaben stärker berücksichtigen!**
- 3 Intensive Trainingsphasen und aktive Pausen abstimmen!**
- 4 Auf diagnostischer Basis das Fitnesstraining individualisieren!**
- 5 Die höhere Belastungsstruktur der Wettspiele beachten!**
- 6 Eigenverantwortung für die Leistung intensiver einfordern!**



INFO

Beginnendes Spezialisierungstraining – Trainingsplanung (Muster) U16/U17 (9./10. Klasse)

	Woche 1	Woche 2
MONTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschiule (Lauf-ABC) • Leichtathletik-Schwerpunkt: Sprint 	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschiule (Lauf-ABC) • Leichtathletik-Schwerpunkt: Sprint
DIENSTAG vormittags Schule nachmittags Verein		
	Vereinstraining: Fußball-Turnier <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • 4 gegen 4-Turnier 	Vereinstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Ballspiele • Technik-Stationentraining (paarweise)
MITTWOCH vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/„Ballzauber-Übungen“ • Positionsspezifisches Training „1 gegen 1 – Defensive I“ 	Vormittagstraining: Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/„Ballzauber-Übungen“ • Positionsspezifisches Training „1 gegen 1 – Defensive II“
	Vereinstraining: Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mit Ball • Basis-Training „1 gegen 1 – Grundsituationen Defensive I“ 	Vereinstraining: Individualtaktik <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mit Ball • Basis-Training „1 gegen 1 – Grundsituationen Defensive II“
DONNERSTAG		
	Vereinstraining: Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Aufgaben mit Ball • Laufduelle zum Ball und 1 gegen 1-Anschlussaktionen 	Vereinstraining: Schnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Laufduelle zum Ball und 1 gegen 1-Anschlussaktionen
FREITAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • 1 gegen 1 und Torabschlüsse 	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Ballspiele • 1 gegen 1 und Torabschlüsse
	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in der Defensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in der Defensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP
SAMSTAG		
SONNTAG	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben



Woche 3	Woche 4
<p>Sportunterricht: Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerlauf • Leichtathletik-Schwerpunkt: Technik Kugelstoßen 	<p>Sportunterricht: Leichtathletik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauerlauf • Leichtathletik-Schwerpunkt: Technik Kugelstoßen
<p>Vereinstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Ballspiele • Technik-Stationentraining (zu dritt) 	<p>Vereinstraining: Fußball-Turnier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Aufwärmen • 4 gegen 4-Turnier
<p>Vormittagstraining: Individualtaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/„Ballzauber-Übungen“ • Positionsspezifisches Training „1 gegen 1 – Offensive I“ 	<p>Vormittagstraining: Individualtaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Athletikprogramme/„Ballzauber-Übungen“ • Positionsspezifisches Training „1 gegen 1 – Offensive II“
<p>Vereinstraining: Individualtaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mit Ball • Basis-Training „1 gegen 1 – Grundsituationen Offensive I“ 	<p>Vereinstraining: Individualtaktik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fußballspezifische Einzelarbeit mit Ball • Basis-Training „1 gegen 1 – Grundsituationen Offensive II“
<p>Vereinstraining: Fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu dritt • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Fitness“ 	<p>Vereinstraining: Fitness</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zuspiel-Aufgaben zu viert • Laufintensive Spielformen – Schwerpunkt „Fitness“
<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Slalomdribblings und Torabschlüsse 	<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf- und Fangspiele/Koordinative Aufgaben mit Ball • Slalomdribblings, 1 gegen 1 und Torabschlüsse
<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktische Mittel in der Offensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppentaktischer Mittel in in der Offensive • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP
<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben



INFO

Mögliche Inhalte des Vormittagstrainings - Klassen U18/U19 (11. bis 13. Klasse)

	August - September - Oktober	November - Dezember - Januar - Februar
	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Techniken • Taktik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Individualtaktik 	<ul style="list-style-type: none"> • Technik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Techniken • Taktik-Schwerpunkt: Positionsspezifische Gruppentaktik
TECHNIK	<p>Dribbling (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in nochmals komplexeren Spielsituationen • Dynamische und variable Kopplungen mit Anschlussaktionen <p>Passen (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in nochmals komplexeren Spielsituationen • Dynamische und variable Kopplungen mit Anschlussaktionen <p>Intensive positionsbezogene Technik-Schulung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdifferenzierteres Positionstraining • Kontinuierliche Stärken-Schwächen-Analysen 	<p>Torabschluss (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in nochmals komplexeren Spielsituationen • Schwerpunkte: Variabilität und Aktionsschnelligkeit <p>Ballkontrolle (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in nochmals komplexeren Spielsituationen • Dynamische und variable Kopplungen mit Anschlussaktionen <p>Kopfball (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden in nochmals komplexeren Spielsituationen • Ziel: Präzision, Dynamik und Variabilität beim Kopfball
TAKTIK	<p>Individualtaktik - Angriff (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren positionenübergreifender Details in der Offensive <p>Individualtaktik - Verteidigung (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren positionenübergreifender Details in der Defensive <p>Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdifferenzierteres Positionstraining • Kontinuierliche Stärken-Schwächen-Analysen 	<p>Gruppentaktik - Angriff (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren positionenübergreifender Details in der Offensive <p>Gruppentaktik - Verteidigung (Perfektionieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimieren positionenübergreifender Details in der Defensive <p>Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: exaktes Anforderungsprofil der Positionen • Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen
KONDITION	<p>Individualisierte, spezielle Athletikprogramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: Ausweitung leistungsdiagnostischer Tests • Basis: Spezielle Anforderungsprofile einer Position <p>Individuelle Optimierung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsschnelligkeit • Antritts- und Grundschnelligkeit • Laufkoordination <p>Training der speziellen Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt: Schnelle Regeneration nach Belastungen 	<p>Individualisierte, spezielle Athletikprogramme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basis: Ausweitung leistungsdiagnostischer Tests • Basis: Spezielle Anforderungsprofile einer Position <p>Individuelle Optimierung der Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsschnelligkeit • Antritts- und Grundschnelligkeit • Laufkoordination <p>Training der speziellen Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwerpunkt: Schnelle Regeneration nach Belastungen
THEORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Praxiswissen zum Selbst- und Zeitmanagement - Möglichkeiten der Stressregulation - Leistungsoptimierungen • Fußballspezifisches Detailwissen: Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Regelfragen (im Detail) und taktische Möglichkeiten der Regeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Praxiswissen zum Selbst- und Zeitmanagement - Möglichkeiten der Stressregulation - Leistungsoptimierungen • Fußballspezifisches Detailwissen: Technik, Taktik, Kondition • Regelkunde: Regelfragen (im Detail) und taktische Möglichkeiten der Regeln

März - April - Mai - Juni

- Technik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation
- Taktik-Schwerpunkte: variabel je nach Situation

Intensive positionsbezogene Technik-Schulung

- Ausdifferenzierteres Positionstraining
- Kontinuierliche Stärken-Schwächen-Analysen

Alle Basistechniken (Perfektionieren)

- Variable Planung weiterer Technik-Blöcke je nach Situation
- Basis: Detaillierte Spiel- und Technik-Analysen (u. a. Video-Feedback)

Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

- Ausdifferenzierteres Positionstraining
- Kontinuierliche Stärken-Schwächen-Analysen

Alle individual- und gruppentaktischen Details (Perfektionieren)

- Variable Planung weiterer Blöcke zur Individual- und Gruppentaktik in der Offensive (je nach Situation)
- Variable Planung weiterer Blöcke zur Individual- und Gruppentaktik in der Defensive (je nach Situation)

Spezielles Training positionsspezifischer und individualtaktischer Schwerpunkte/Aufgaben

- Automatisieren gruppentaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Differenzierte Stärken-Schwächen-Analysen

Individualisierte, spezielle Athletikprogramme

- Basis: Ausweitung leistungsdiagnostischer Tests
- Basis: Spezielle Anforderungsprofile einer Position

Individuelle Optimierung der Schnelligkeit

- Reaktionsschnelligkeit
- Antritts- und Grundschnelligkeit
- Laufkoordination

Training der speziellen Ausdauer

- Schwerpunkt: Schnelle Regeneration nach Belastungen

- Praxiswissen zum Selbst- und Zeitmanagement - Möglichkeiten der Stressregulation - Leistungsoptimierungen
- Fußballspezifisches Detailwissen: Technik, Taktik, Kondition
- Regelkunde: Regelfragen (im Detail) und taktische Möglichkeiten der Regeln

Belastungskennziffern

WOCHEBELASTUNG

Sportunterricht	1,5 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	3,75 Stunden
Vereinstraining	9,0 Stunden
Wettspiele	3,0 Stunden
	17,25 Stunden

JAHRESBELASTUNG

Sportunterricht	66,0 Stunden
Training im Vormittagsunterricht	176,25 Stunden
Vereinstraining	423,0 Stunden
Wettspiele	125,0 Stunden
	790,25 Stunden

**PRINZIPIEN IN DIESER
AUSBILDUNGSSTUFE**

- 1 Die positionsspezifische Schulung weiter ausbauen!**
- 2 Individuelle Leistungsschwankungen regulieren!**
- 3 Intensiv, aber dennoch dosiert belasten!**
- 4 Die Diagnostik als Mittel der Trainingssteuerung ausweiten!**
- 5 Gezielt auf die Anforderungen des Männerfußballs vorbereiten!**
- 6 Stärker die Rolle eines Begleiters/Partners ausfüllen!**



INFO

Beginnendes Spezialisierungstraining/Belastungsgerechtes Übergangstraining - Trainings

	Woche 1	Woche 2
MONTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Sportunterricht: Leichtathletik <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Körperstabilisation • Leichtathletik-Schwerpunkt: Ausdauerlauf 	Sportunterricht: Schwimmen <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessprogramm (Aqua-Jogging) • Schwerpunkt Schwimmen: Brust
	Vereinstraining: Regeneration <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours • Technik-Parcours (Schwerpunkt: Aktive Regeneration) 	Vereinstraining: Regeneration <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours • Technik-Parcours (Schwerpunkt: Aktive Regeneration)
DIENSTAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Schnelligkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule (Lauf-ABC) • Lauftechnik (Leitung: Leichtathletik-Trainer) 	Vormittagstraining: Schnelligkeitstraining <ul style="list-style-type: none"> • Koordinative Laufschule (Lauf-ABC) • Lauftechnik (Leitung: Leichtathletik-Trainer)
MITTWOCH vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifische Taktik-Schwerpunkte: Defensive • Individual- und Gruppentraining (Trainer-Team) 	Vormittagstraining: Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifische Taktik-Schwerpunkte: Offensive • Individual- und Gruppentraining (Trainer-Team)
	Vereinstraining: Spielschnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Schnelles Umschalten Defensive/Offensive“ 	Vereinstraining: Spielschnelligkeit <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Schnelles Lösen von Grundsituationen“
DONNERSTAG		
	Vereinstraining: Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Detailabstimmung in der Defensive“ 	Vereinstraining: Taktik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Detailabstimmung in der Offensive“
FREITAG vormittags Schule nachmittags Verein	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Beweglichkeit/Koordination • Positionsspezifische Technik-Aufgaben (Gruppentraining) 	Vormittagstraining: Technik-Training <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Beweglichkeit/Koordination • Individuelle Technik-Schulung (Basis: Video-Analyse)
	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Standardsituationen • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	Vereinstraining: Spielvorbereitung <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Übungen mit Torabschluss • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP
SAMSTAG		
SONNTAG	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	Verein: Meisterschaftsspiel <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben



planung (Muster) U18/U19 (11. bis 13. Klasse)

Woche 3	Woche 4
<p>Sportunterricht: Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessprogramm (Aqua-Jogging) • Schwerpunkt Schwimmen: Brust 	<p>Sportunterricht: Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessprogramm (Aqua-Jogging) • Schwerpunkt Schwimmen: Brust
<p>Vereinstraining: Regeneration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer-Parcours • Technik-Parcours (Schwerpunkt: Aktive Regeneration) 	<p>Vereinstraining: Regeneration</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Sport-Aktivitäten (z. B. Basketball, Handball) • Ziel: Aktive Regeneration
<p>Vormittagstraining: Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Hanteltraining • Leitung: Spezial-Sportlehrer 	<p>Vormittagstraining: Krafttraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Hanteltraining • Leitung: Spezial-Sportlehrer
<p>Vormittagstraining: Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifische Taktik-Schwerpunkte: Offensive • Individual- und Gruppentraining (Trainer-Team) 	<p>Vormittagstraining: Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positionsspezifische Taktik-Schwerpunkte: Offensive • Individual- und Gruppentraining (Trainer-Team)
<p>Vereinstraining: Spielschnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Schnelles Lösen von Grundsituationen“ 	<p>Vereinstraining: Spielschnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Schnelles Lösen von Grundsituationen“
<p>Vereinstraining: Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Detailabstimmung in der Offensive“ 	<p>Vereinstraining: Taktik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Trainingsformen/Spielformen • Schwerpunkt: „Detailabstimmung in der Offensive“
<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Beweglichkeit/Koordination • Individuelle Technik-Schulung (Basis: Video-Analyse) 	<p>Vormittagstraining: Technik-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Fitnessprogramm: Beweglichkeit/Koordination • Individuelle Technik-Schulung (Basis: Video-Analyse)
<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Übungen mit Torabschluss • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP 	<p>Vereinstraining: Spielvorbereitung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Übungen mit Torabschluss • Spielformen: gegnerorientierte mannschaftstaktische SP
<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben 	<p>Verein: Meisterschaftsspiel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Höchste Spielbelastung • Individuelle, positionsspezifische Aufgaben

Prinzipien der Persönlichkeitsförderung an Eliteschulen des Fußballs

Nicht nur auf Fußball konzentrieren!

Juniorentainer dürfen sich - egal in welcher Spiel- und Altersklasse - zu keiner Zeit ausschließlich auf die Rolle eines Fußballexperten versteifen.

Im Leistungsfußball muss unzweifelhaft die Qualität des sportlichen Ausbildungsprozesses stimmen, dennoch darf fußballspezifische Talentförderung niemals losgelöst von der Persönlichkeitsförderung junger Spielerinnen und Spieler ablaufen. Das leistungsorientierte Spielen und Trainieren muss mit einer stabilen und altersgemäßen Persönlichkeitsentwicklung einhergehen, um die Talente nicht nur auf den leistungssportlichen Weg, sondern auch auf die Anforderungen des Lebens vorzubereiten.



Nicht nur auf fußballerische Details konzentrieren, sondern eine umfassende Persönlichkeitsförderung im Blick haben!

INFO

Kommunikation und Vertrauen sind die beste Basis persönlichkeitsfördernder

1 Seien Sie Vorbild!

- Seien Sie sich stets der Vorbildfunktion im sportlichen, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich bewusst!
- Was Sie von den jungen Spielerinnen und Spielern erwarten, müssen sie selbst vorleben!
- Leben Sie positive Werte und zwischenmenschliche Umgangsformen vor (z. B. Gerechtigkeit, Fairness, Zuverlässigkeit, Selbstkritik, Geduld, Hilfsbereitschaft ...)!

4 Seien Sie stets konstruktiv!

- Loben Sie! Damit sind die Jugendlichen viel offener für konstruktive Kritik!
- Betonen Sie möglichst oft individuelle Leistungsfortschritte!
- Vermitteln Sie Spaß und Freude! Zeigen Sie die eigene Begeisterung für das Fußballspielen!
- Zeigen Sie Humor! Lösen Sie manche Stresssituation mit einem lockeren, spontanen Spruch!

2 Seien Sie offen!

- Seien Sie jederzeit ansprechbar für jeden jungen Spieler! Reden Sie viel mit den Talenten!
- Zeigen Sie ein echtes Interesse an jedem Einzelnen! Informieren Sie sich über das private Umfeld (Familie, Schule, Freunde, Hobbies ...)!
- Haben Sie ein feines Gespür für Probleme der jungen Spielerinnen und Spieler und helfen sie bei der Lösung dieser Schwierigkeiten!

5 Lösen Sie Konflikte!

- Unterdrücken Sie keine Konflikte autoritär, reagieren Sie, bevor Konflikte eskalieren!
- Signalisieren Sie stattdessen den Jugendlichen, dass Konflikte zwischen Menschen normal sind!
- Organisieren Sie ein ungestörtes Konfliktgespräch!
- Lassen Sie die Jugendlichen offen reden, um eigene Ideen und Lösungsvorschläge formulieren zu können!
- Zusammen eine Lösung beschließen!

Alle Ausbildungsprozesse müssen zum Ziel haben, Talente nicht nur fußballerisch, sondern als „echte“ Persönlichkeiten voranzubringen! Das Motto „Wille schlägt Talent“ drückt aus, wie wichtig und unverzichtbar gerade im Spitzensport eine stabile Leistungseinstellung, Leidenschaft und Eigenverantwortung sind.

INFO

Betreuung junger Talente

- 1** Vorbild sein!
- 2** Mitbestimmung fördern!
- 3** Richtig und viel kommunizieren!
- 4** Offen sein! Interesse zeigen!
- 5** Positiv sein! Loben!
- 6** Konflikte kooperativ lösen!



Jugendarbeit im Fußball

- 3 Kommunizieren Sie richtig!**
- Kommunizieren Sie nicht nur in eine Richtung: vom Trainer zum Jugendlichen!
 - Zeigen Sie, dass Sie die Jugendspieler voll akzeptieren, nur so ist ein aufrichtiger, offener und wechselseitiger Austausch möglich! Helfen Sie lösungsorientiert!
 - Bedenken Sie: Es kommt nicht nur darauf an, was jemand sagt, sondern wie er es sagt. Auch der Sprachton, vor allem Mimik und Gestik sind wichtig!

- 6 Kritisieren Sie konstruktiv!**
- Kritisieren Sie immer nur die Sache und nicht die Person!
 - Nicht pauschale, sondern konkrete Kritikpunkte vorbringen!
 - Warten Sie den richtigen Moment und Ort ab!
 - Formulieren Sie die Kritikpunkte klar, prägnant und vor allem in einer jugendgemäßen Sprache!
 - Schließen Sie mit einem positiven Fazit/Appell ab!





„Die Eliteschulen des Fußballs sind ein Eckpfeiler unserer Talentförderung, denn sie helfen dabei, unsere Maxime einer ganzheitlichen Persönlichkeitsförderung unserer Perspektivspielerinnen und -spieler zu realisieren. Eine individuelle sportliche Ausbildung der Talente ist stets gekoppelt mit einer intensiven schulischen Förderung!“ **Matthias Sammer** DFB-SPORTDIREKTOR



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

OTTO-FLECK-SCHNEISE 6 • 60528 FRANKFURT/MAIN
Weitere Informationen unter: www.dfb.de

Impressum



Eliteschulen des Fußballs
Leitfaden für die Ausbildung



Herausgeber:	Deutscher Fußball-Bund
Gesamtverantwortung:	Matthias Sammer, Dr. Hans-Dieter Drewitz, Helmut Sandrock, Ulf Schott
Projektverantwortung:	Frank Engel, Claus Junginger
Redaktion/Medienkonzeption:	Norbert Vieth
Inhaltliche Mitarbeit:	Tina Theune-Meyer, Thomas Albeck, Thomas Klemm, Ralf Eismann, Holger Stemmann, Frank Intek, Norbert Vieth, Claus Junginger, Frank Engel, Dr. Karsten Schumann
Grafisches Konzept:	Janet Rittig, Philippka-Sportverlag
Fotos:	Axel Heimken, Philippka-Sportverlag
Druck:	Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde