



**dein  
Verein!**  
www.vflholsen.de

## Jugendkonzept

### Sportliches Konzept

#### VfL Holsen - Jugendabteilung

Grundlagenbereich U7 bis U11

Inhaltsangabe

1. [Vorwort](#)
2. [Leitbild](#)
3. [Sportlicher Bereich](#)
  - 3.1 [Allgemeine Ausrichtung](#)
  - 3.2 [Sportliche Ausrichtung](#)
  - 3.3 [Spielsystem](#)
  - 3.4 [Detaillierte sportliche Ausrichtung](#)
    - 3.4.1 [Training](#)
    - 3.4.2 [Spieler-Kodex](#)
    - 3.4.3 [Bambini und Minikicker \(U7\)](#)
    - 3.4.4 [F-Jugend \(U8/U9\)](#)
    - 3.4.5 [E-Jugend \(U10/U11\)](#)
4. [Schlusswort](#)

#### 1. Vorwort

**Dieses sportliche Konzept des VfL Holsen wurde im Jahr 2013 im Rahmen der "Agenda 2018" ausgearbeitet.**

Die "Agenda 2018" ist mit dem Ziel aufgesetzt worden, eine nachhaltige Verbesserung des Jugendfußballs in Holsen zu erreichen, und um den Trainern, Betreuern, Eltern, Spielern und dem Jugendvorstand ein Konzept zur Hand zu geben, mit dem Sie zukunftsorientiert arbeiten können. Wichtiger Aspekt ist die Schaffung verbindlicher Grundsätze und Anforderungen für die Fussballausbildung und die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder.

Um eine stetige Verbesserung und eine klare Ausrichtung des Jugendfußballs in Holsen zu gestalten, ist vorgesehen die Ziele im Rahmen der "Agenda 2018" umzusetzen. Dieses Konzept bezieht sich auf den Grundlagenbereich (U7 bis U11). Ab dem Jahr 2018 werden in einem stetigen Rhythmus neue Zielvereinbarungen getroffen.

Der Grundlagenbereich findet im Alter von 4 bis 11 Jahren statt.

Der Ausbaubereich im Alter von 12 bis 15 Jahren.

Der Leistungsbereich im Alter von 16 bis 19 Jahren.

Das sportliche Konzept stellt somit einen Leitfaden für die Kinder im Bereich des unteren Jugendfußballs (Grundlagenbereich) dar und bildet einen organisatorischen und sportlichen Rahmen für die Arbeit im Jugendfußball. Es legt die Ziele, die wir uns im Bereich U7 bis U11 gesetzt haben dar und gibt Einsicht in die Struktur und den Aufbau der Jugendabteilung des VfL Holsen.

#### 2. Leitbild

**Im Rahmen der "Agenda 2018" hat die Jugendfußballabteilung ein Leitbild entworfen. Dieses soll die Grundprinzipien der Abteilung abbilden und für alle**

**Mitglieder als Orientierung dienen.**

**Unter dem Motto:**

**"Jedes Kind fördern und fordern"**

wurde folgendes erarbeitet:

Das Leitbild unserer Jugendabteilung enthält Aufgaben und Ziele. Es beschreibt, wie wir sie gemeinsam erfüllen und erreichen wollen.

Das Leitbild ist Orientierung für uns und unsere Mitglieder. Seine Inhalte sind ein selbstverständlicher Bestandteil unseres Einsatzes und Richtschnur unserer Gesellschaft.

Der VfL Holsen ist ein traditioneller Verein. Alle freiwilligen Unterstützer wie Trainer, Betreuer, Schiedsrichter und Vorstandsmitglieder setzen in ihrer Freizeit, mit viel Idealismus, ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Fähigkeiten ein, um die Ansprüche der Aktiven zu erfüllen.

Wir erwarten Fairness, Disziplin, Respekt, Anstand und Ehrlichkeit gegenüber allen Beteiligten; egal ob vereinsangehörig oder von außerhalb. Wir wollen, dass Gemeinschaftsgefühl (Vereinsleben) ördern und insbesondere einen Beitrag zur positiven Entwicklung der Persönlichkeit unserer Kinder leisten.

Wir wollen zufriedene Kinder, Eltern, Trainer, Betreuer, die sich mit unserem Leitbild identifizieren können und davon ,berzeugt sind, und dass sie für ihren Verein werben und sich in ihm wohlfühlen

Wir wollen Kindern über den Verein und den Fussball die Möglichkeit geben, neue Freundschaften zu schliessen und die Begeisterung für den Fussballsport zu entdecken.

Alle Beteiligten sollen Begeisterung für ehrlichen, attraktiven Amateurfussball vermitteln. Kameradschaft ist ein wichtiges Gut für ein faires Miteinander und sportlichen Erfolg und wird innerhalb der Mannschaften sowie untereinander gegenüber anderen Mannschaften gelebt und gefördert.

Sport ist ein wesentlicher Teil unserer Kultur. Er trägt zur Lebensqualität und Lebensfreude bei und unterstützt unsere Kinder gesund groß zu werden.

### **3. Sportlicher Bereich**

**Dieses Konzept bezieht sich im sportlichen Bereich ausschließlich auf den Grundlagenbereich. Im folgenden wird zunächst die jahrgangs,bergreifende, allgemeine Ausrichtung des sportlichen Bereiches beschrieben und dann die Aufgaben und Ziele in den einzelnen Jahrgängen, bzw. Grundlagenbereichen.**

#### **3.1 Allgemeine Ausrichtung**

**- Der VfL Holsen ist ein Verein der allen Kindern, egal wie talentiert, die Möglichkeit gibt, den Fussballsport für sich zu entdecken, sowie ein aktives Vereinsleben zu betreiben.**

- Der VfL Holsen ist bestrebt, allen Kindern eine umfangreiche fussballerische und persönliche Ausbildung zu ermöglichen.

- Wir wollen dem Anspruch im Kinderfussball gerecht werden und definieren diesen wie folgt:

- Bewegungsdrang fördern
- Spaß am Teamsport / Ballsport entfachen
- Ehrgeiz für sportliche Betätigung fördern und fordern
- Fussball spielen lassen
- Umfangreiche koordinative und kognitive Schulung anbieten

- Kinder wollen spielen, trainieren, Leistung bringen und Erfolge feiern.

- Das Ergebnis in Toren / Siegen, steht im Grundlagenbereich im Hintergrund (Erfolge werden von "ganz allein" kommen)

- Vielmehr kommt es auf den Fortschritt jedes Einzelnen an. Dadurch verbessert sich auch die Teamleistung.

- Kinder zwischen 4 und 6 Jahren sollen einmal pro Woche für 90 Minuten trainieren können (Spielstunde).

- Kinder von 7 bis 11 Jahre sollen zwei mal pro Woche 90 Minuten trainieren können.

- Alle Altersgruppen sollten regelm%flig die Gelegenheit bekommen, sich mit anderen Mannschaften zu messen, damit sie dass "Erlebnis Fussball" weiterhin begeistert.

#### **3.2 Sportliche Ausrichtung**

**Jeder Trainer und Betreuer sollte die aufgeführten Standards verfolgen:**

- Das Hauptaugenmerk im Grundlagenbereich liegt auf folgenden Bereichen:

- a. Fussballspezifisch
  - Förderung des Bewegungsdranges
  - Kognitive Fertigkeiten

- Spaß am Fussball spielen
- Ehrgeiz entwickeln
- Selbstbewusstsein fördern
- Wettkampfgedanken entwickeln
- KOORDINATIONS- UND LAUF SCHULUNG
- Allgemeines Ballgefühl
- FUSSBALLTRICKS

b. Gesellschaftsspezifisch

- Wir-Gefühl
- Teamgedanke
- Benehmen /
- Aufmerksamkeit
- Ordnung / Sauberkeit
- Reinlichkeit

Zum sportlichen Bereich gehört ebenfalls eine Spielphilosophie. Eine Philosophie ist die Maßgabe der technischen und taktischen Ausrichtung. Bereits im Grundlagenbereich geht man auf diese Philosophie ein. In diesem Bereich werden zwar keine taktischen Vorgaben gelegt, jedoch legt man dort die technischen Fertigkeiten, die man später braucht, um die taktischen Fähigkeiten zu entwickeln.

Im Grundlagenbereich liegt daher die Ausrichtung bereits auf der

**"Balleroberung und dem Ballhalten".**

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Durch taktische, starre und bloße Verteidigung (kompakt hinten stehen), würde dieser Drang unterdrückt werden.

Deshalb wollen wir jedem Kind viele Ballkontakte ermöglichen und ihm ein möglichst breites Repertoire an Bewegungsabläufen (koordinative und kognitive Fertigkeiten) an die Hand geben. Dies ist der Grundlagenbereich.

Der Grundlagenbereich ist abschließend mit einer Pyramide zu vergleichen. Je breiter die Grundlage ist, desto höher kann die Pyramide im Laufe des Fußball Lebens (Aufbau- und Leistungsbereich), ausgebaut werden.

Ziel ist es, am Ende der E-Jugend (U11), möglichst viele Kinder zu haben, die folgende Fertigkeiten besitzen:

Ausgeprägten Teamgedanken

- Ehrgeiz
- Wettkampfwille
- Benehmen, Fairness, Fairplayverhalten, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit
- Hohe Koordinative,- Kognitive Fähigkeiten
- Gutes Körpergefühl
- Beidfüßigkeit
- Hohes Ballgefühl (technische Sicherheit)
- Fussballtricks (Ball mit der Sohle stoppen, schnelle Richtungswechsel, Übersteiger, Schussfinten, Zidan-Trick, den Ronaldo am Flügel)
- Den Ball ansatzweise in den "eigenen Reihen" zu behalten und viele Zweikämpfe zu gewinnen/ zu suchen!
- Den unbedingten Willen zum Torabschluss zu kommen

**3.3 Spielsystem**

Im Aufbau- und Leistungsbereich, sowie in den Seniorenmannschaften wird mit der 3er- bzw. 4er Kette gespielt und ein breites Mittelfeld wird geschaffen. Um den Kindern die nötige Spielintelligenz zu vermitteln, ist es von Nöten, das bereits im Grundlagenbereich ein einheitliches Spielsystem verfolgt wird. Ausgenommen hierbei ist der U7 Bereich. Ab der F-Jugend sollten folgende Spielsysteme umgesetzt werden:

\_\_\_\_\_ 3 - 2 - 1

\_\_\_\_\_

oder

\_\_\_\_\_ 2 - 3 - 1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3 - 2 - 1**

**Hierbei gibt es drei defensive Spieler. Diese drei Spieler haben "die Aufgabe" für den Torwart anspielbar zu sein und das Spiel breit zu machen. Die beiden Auflenspieler sollen sich in das Offensivspiel mit einbeziehen.**

Die beiden Mittelfeldspieler sichern nach hinten ab und bieten sich nach vorne hin an.

Der Stürmer ist vorne immer anspielbar und soll die Bälle fordern und halten, damit die beiden nachrückenden defensiven Auflenspieler, sowie die beiden (oder einer der beiden) Mittelfeldspieler nachrücken können und anspielbar sind. Der Stürmer soll möglichst auf der Ballseite sein.

Alle Spieler sollen sich im Zweikampf behaupten und versuchen zum Torabschluss zu kommen.

**2 - 3 - 1**

**Hierbei gibt es 2 defensive Spieler. Diese beiden Spieler sollen möglichst dafür sorgen, dass bereits das Aufbauspiel vom Torwart breit gespielt wird. Die Hauptaufgabe der beiden defensivsten Spieler ist die Verteidigung und das Eröffnungsspiel nach vorne.**

Die drei Mittelfeldspieler sollen für viele variable Anspielmöglichkeiten im Mittelfeld dienen. Sie sollen möglichst die ganze Spielfeldbreite ausnutzen. Der mittlere Spieler dient im Aufbauspiel als dritte Anspielstation für den Torwart, aber auch als Anspielstation für die beiden Verteidiger, damit das Spiel über die Mitte verlagert werden kann.

Die beiden äußeren Mittelfeldspieler sind dafür da um Anspielmöglichkeiten auf den Flügeln zu schaffen und dem Stürmer, sowie dem mittleren Mittelfeldspieler platz in der Mitte des Spielfeldes zu schaffen.

Der einzelne Stürmer soll versuchen die nach vorne gespielten Bälle zu halten, um den Mittelfeldspielern Gelegenheit zu geben, nachzurücken. Er sollte möglichst auf der Ballführenden Seite anspielbar sein.

Ebenfalls hat er die Möglichkeit aus allen Lagen Tore zu erzielen.

### **3.4 Detaillierte sportliche Ausrichtung**

Kinder brauchen feste Rituale. Deshalb sollte man zum Beginn jeder Trainingseinheit zusammenkommen und einen kurzen Smalltalk halten (Wie war es in der Schule,...)

Um die Konzentration im Training zu erhöhen, sollte es 1-3 Trinkpausen geben.

Die Übungen im Hauptteil sollten in zwei Gruppen durchgeführt werden, dass heißt eine Übung und eine Spielform. Nach einer festgelegten Zeit sollen die beiden Gruppen die Übungen tauschen.

Nach dem Training sollte man ebenfalls noch mal zusammenkommen.

Es sollte darauf geachtet werden, dass sich die Kinder (ihrem Alter entsprechend), diszipliniert verhalten (Ball festhalten wenn der Trainer redet,...).

Wenn man auf Turnieren spielt / zu Spielen fährt, sollten die Kinder zwischen den Spielen weder Gameboy noch sonst etwas spielen. Dies erhöht die Aufmerksamkeit und die Fokussierung auf das Fußballspielen. Die Kinder sollten auch nicht tonnenweise Süßes, Pommes, etc. in sich hineinschaufeln. Der Trainer gibt den Kindern ganz klar vor, woran sie sich halten müssen. Wenn die Kinder von Anfang an lernen, sich wenn sie zum Fussball gehen, auf Fussball zu konzentrieren haben, wird dies selbstverständlich, und die Auflendarstellung für andere ist sehr positiv.

Auch im Minikicker-Alter können die Kinder kleine Aufgaben übernehmen (Hütchen, Bälle, etc. einräumen,...).

#### **3.4.1 Training**

Die gesetzten Trainingsschwerpunkte sollten 2 bis 3 Wochen am Stück trainiert werden. Das heißt, wenn man sich z.B.: das Ziel gesetzt hat, die Ballan- und Mitnahme zu verbessern, sollte man die Ballan- und Mitnahme 2 bis 3 Wochen am Stück in jeder Trainingseinheit üben lassen.

Jeder Trainer sollte sich für seine Mannschaft bei Saisonbeginn, je nach Altersstufe 2 bis 4 Schwerpunkte (Ziele) setzen und diese verfolgen. Optimal ist es, wenn er einen Schwerpunkt für 2 bis 3 Wochen intensiv trainiert. Alle gesetzten Schwerpunkte sollten sich mindestens 2 mal pro Saison wiederholen! Denn(!): Kinder lernen schnell, vergessen gelerntes aber genau so schnell, wenn es nicht ständig wiederholt wird.

#### **3.4.2 Spieler-Kodex**

- Wir begrüßen Mitspieler, Trainer und Eltern per Handschlag
- Wir duschen nach jedem Training und Spiel gemeinsam am Platz
- Wir sind fair zu Mit- und Gegenspielern, Trainern, Schiedsrichtern und Fans
- Wir feiern Siege und jMberdenken Niederlagen
- Wir verhalten uns in der Kabine ruhig und angemessen bei, bei geschlossener Tür
- Wir geben im Training und im Spiel immer alles
- Wir verlassen die Kabine sauber und prjMfen, ob nichts vergessen wurde
- Wir befolgen die Anweisungen unserer Trainer und Betreuer
- Familie, Gesundheit und Schule sind wichtiger als Fussball
- Die Ziele des Teams sind wichtiger als die eigenen

### 3.4.3 Bambini und Minikicker (U7)

Die ersten Eindrücke in dieser Altersklasse entscheiden oft darüber, ob ein Kind Begeisterung für den Fussball entfacht und langfristig dabei bleibt. Das Training (Spielstunde) muss somit vom ersten Moment an spannend sein und Spaß machen. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund.

#### Lernziele:

##### - Förderung des Bewegungsdranges

- Förderung des Ballgefühls (große,-kleine,-schwere,-leichte,-weiche,-harte Bälle; Fangen, Werfen, Dribbeln, Schießen; alle Körperteile benutzen,...)

- Körperkoordination (Rolle, Rückwärts laufen, Hüpfen (einbeinig, zweibeinig), Drehungen, Robben, Schnell rennen, langsam rennen,...)

- Begeisterung / Ehrgeiz / Wettkampfgedanke

Hauptaugenmerk sollte auf den Punkten 1 und 3 liegen.

#### Maßnahmen:

##### - Vielseitige, spannende Spiele in Kleingruppen (viele Ballkontakte)

- möglichst keine isolierten Übungen, d.h. immer mit Anschlussaktion

- Fußballspiele in kleinen Gruppen auf unterschiedliche Tore (2 vs. 2; 3 vs. 3; 4 vs. 4)

- Viele Erfolgserlebnisse schaffen (Tore, Wettbewerbe, Lob,...)

Klar ist auch, dass alle Kinder unterschiedlich stark sind und unterschiedlich schnell lernen. Durch viele kleine Gruppen, viele Ballkontakte und viele Wiederholungen kann sich jedoch jedes Kind weiterentwickeln.

Eine Spielstunde sollte nicht länger als 90 Minuten dauern. Man sollte sich die letzten 15 Minuten Zeit nehmen, um sich mit den Kindern gemeinsam umzuziehen (Das stärkt das Wir-Gefühl und man legt die Grundlage für das spätere "Duschen nach dem Sport").

#### Eigenschaften der Kinder:

- Die Kinder lernen schnell, jedoch vergessen

- - Viele Wiederholungen

- Die Kinder ermüden sehr schnell

- - Übungen nicht zu lange ausführen lassen

- Die Kinder sind sehr eigensinnig

- - dran denken

- Der Trainer ist für sie mehr als nur ein Trainer. Er ist Vorbild, Freund und Helfer

- - Auf eigenes Verhalten achten und den Kindern Ideale vorleben

- Kinder wollen sich viel bewegen und Tore schießen

- - Ihnen die Möglichkeit dafür bieten

#### Training:

**Das Training sollte so aufgebaut werden, dass nur kurze bis gar keine Wartepausen entstehen (kann Langeweile hervorrufen). Jedes Kind soll möglichst viele Ballkontakte erhalten. Möglichst niemals isolierte Übungen durchführen (d.h. die Kinder zum Beispiel an einem Hütchen anstellen lassen und stumpf aufs Tor schießen lassen, oder eine Hütchenreihe aufstellen und sie immer wieder nur durchdribbeln zulassen,...)**

Den Kindern sollen in den spielerischen Übungen Tricks beigebracht werden. Hier insbesondere Folgende: Sohlentricks

- Ball mit der Sohle zurück

- Schussfinte

- Einfacher Übersteiger

#### Möglicher Aufbau:

**10 bis 15 Minuten warm werden (jedes Kind mit Ball)**

**20 Minuten Übung**

**15 bis 20 Minuten Abschlussspiele (Fussballspiele in verschiedenen Formen)**

**15 Minuten gemeinsames Umziehen (man kommt mit den Kindern ins Gespräch, das ist sehr wichtig)**

### 3.4.4 F-Jugend (U8/U9)

Auch in der F-Jugend steht der Spaß ganz klar im Vordergrund. Das Training muss so aufgebaut sein, dass die Kinder mit wachsender Begeisterung zum Training kommen. Auch in diesem Alter kann man am besten das "Vormachen-Nachmachen Prinzip" anwenden. Der Trainer macht etwas vor, die Kinder machen es ihm nach. Besonderen Wert sollte man in diesem Alter auf die Schulung der Beidfüßigkeit legen.

#### Lernziele:

- Weiter Förderung des Bewegungsdranges

- Kennenlernen von allen Positionen

- Förderung des Ballgefühls ( Ballannahme Fuß, Passspiel in den starken Fuß und Innenseite, immer beidfüßig!!!, Ball führen, Anfänge des Balljonglierens)
  - Körperkoordination (Drehungen mit und ohne Ball, schnelles Laufen(Sprinten), die Koordinationsleiter sollte zum Training dazugehören, Hüpfen, Robben, auf Zehen laufen, auf Hacken laufen, Krabbengang, Bälle werfen und Fangen,...)
  - Wettkampfgedanke so viele Tore wie möglich zu erzielen
- Das Hauptaugenmerk sollte hierbei auf den Punkten 1, 3, 4, 5 liegen.

#### **Maßnahmen:**

- **Viele Übungen wo alle Kinder möglichst viele Ballkontakte erlangen**
  - möglichst keine isolierten Übungen, möglichst immer mit Anschlussaktion
  - viel über visuelle Reize arbeiten
  - Übungen in denen die Kinder Tricks lernen, so wird das Selbstbewusstsein entwickelt und die Kinder erlangen schnell technische Ballsicherheit
  - Viele Fussballspiele mit Wettkampfcharakter durchführen um Ehrgeiz zu entwickeln
  - Fussballspiele in Kleingruppen auf unterschiedlichste Tore, damit Kind viele Ballkontakte hat und viele Tore geschossen werden
- Eine Trainingseinheit sollte nicht länger als 90 Minuten dauern. Im Anschluss sollen alle Kinder duschen, um zu lernen, dass man nach dem Sport duschen muss (Körperpflege). Ebenfalls vertieft das gemeinsame Duschen das Zusammengehörigkeitsgefühl.
- Der Trainer sollte darauf achten, dass alle Kinder duschen (mit Shampoo und Duschgel). Die Kinder lernen auf ihre Sachen aufzupassen und diese sorgfältig zu behandeln.
- In der Zeit wo die Kinder duschen, hat der Trainer Zeit mit den Eltern zu sprechen.
- Anfangs sollte er jedoch in der Kabine sein, um den Kindern brauchen (beim anziehen, Schuhe zubinden, etc...)

#### **Eigenschaften der Kinder:**

- **Sie haben Lust neue Dinge zu erlernen**
- **Begeisterung schaffen**
- Sie haben ein großes Bedürfnis Anerkennung
- Lob und Tadel sind wichtig
- Sie benötigen kurze und einfache Erklärungen
- Sie brauchen klare Richtlinien
- Regeln festlegen, die eingehalten werden müssen, wenn nicht,...
- Sie lernen am besten durch visuelle Reize
- viel vormachen
- Sie lernen schnell, vergessen aber auch schnell
- hohe Wiederholungsanzahl der Übungen etc.

#### **Training:**

**Das Training sollte auch hier so aufgebaut werden, dass nur kurze Wartezeiten entstehen (verhindert aufkommende Langeweile)**

**Die Kinder haben nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Um mit Spaß und Konzentration bei der Sache zu sein, benötigen die Kinder immer wieder Phasen im Training (ca. 5 Minuten) um ausgelassen laufen zu können, mit ihren Mannschaftskameraden quatschen zu können. Die Übungen sollten also so aufgebaut sein, dass mal 10-15 Minuten Konzentration gefordert wird und dann zum Beispiel ein Fangspiel eingebaut wird. Jedes Kind soll möglichst viele Ballkontakte haben und Übungen durchführen die immer eine Anschlussaktion beinhalten.**

In den Trainingseinheiten sollen die Kinder die erlernten Tricks (aus den Bambini Minikicker) wiederholen und folgende neue Tricks erlernen: Sohlentricks

- Schnelle Richtungswechsel
- Zinedin Zidan Trick, etc.
- Gegner Verladen

#### **Möglicher Trainingsaufbau:**

**10-15 Minuten Aufwärmen (Fangspiele)**

**35 Minuten Hauptteil (Technikübungen, Trickübungen, Koordinationsübungen) mit Torabschluss und ausreichend Pausen**

**30 Minuten Fussballspiele in kleinen Gruppen (zum Beispiel in Turnierform)**

**10 Minuten Stabilisations- Kraftübungen**

**Anschließend gemeinsames Duschen**

**Taktische Grundlagen:**

### **Im F-Jugend Bereich sollte noch weitgehend auf Taktiktraining verzichtet werden.**

Auf Turnieren, oder in Spielen sollte sich die taktische Beschulung auf folgendes reduzieren:

- Den Kindern erklären, dass man im Defensivverhalten immer zwischen dem eigenen Tor und dem Gegner stehen sollte
- Erklären, dass immer nur einer zum Ball rennen sollte, damit die Mitspieler anspielbar sind (Es empfiehlt sich die Kinder auf den "Positionen" einmal dort hinzustellen, wo sie bei Ballbesitz sein sollten).
- Den Kindern erklären, dass sie versuchen sollen Zweikämpfe zu gewinnen, oder wenn sie einen freien Mitspieler sehen, diesen anspielen.
- Versuchen, dass die Kinder ihre Positionen anfangen zu halten.

### **3.4.5 E-Jugend (U10/U11)**

**Auch im E-Jugendbereich steht der Spaß am Fussballspielen klar im Vordergrund. Die Kinder fangen an, ihre Spielfreude und ihre Spielideen umzusetzen. In diesem Alter dominiert das freie Fussballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern in immer neuen Varianten. Dadurch wird die individuelle Entwicklung gefördert und die Grundtechniken werden vermittelt.**

**Auch hier sollte das "Vormachen-Nachmachen Prinzip" praktiziert werden. Besonderen Wert muss in diesem Alter auf die Beidfüßigkeit und die koordinativen Fähigkeiten gelegt werden. Die Entwicklung des Ehrgeizes ist in diesem Alter besonders ausgeprägt.**

**Ebenso wichtig sind klare Richtlinien und Verhaltensregeln.**

Lernziele:

- Förderung des Ballgefühls, der Ballgeschicklichkeit (Dribbeltechniken, Ball pendeln lassen, Beidfüßigkeit, Auftippende Bälle, Ballannahme nah am Fuß, Ballmitnahme nah am Fuß, Passspiel in den starken Fuß des Mitspielers, Schiefeln mit Spann und Innenseite, immer beidfüßig!!!, Ball mit Sohle, Auflenspann, Innenspann führen, Balljonglieren,...)
- Körperkoordination (Drehungen mit und ohne Ball, schnelles Laufen(Sprinten), die Koordinationsleiter sollte zum Training dazugehören, Hüpfen,...)
- Schnelligkeit (Lauftraining)
- Verfeinerung der Schusstechnik und des Dribblings
- Zweikampfgeschicklichkeit, Auftacktbewegung
- Wettkampfgedanke, so viele Tore schießen wie möglich, Ehrgeiz und Kampfeinsatzbereitschaft lernen
- Den Teamgeist stärken, Selbstbewusstsein aufbauen, Verantwortung übernehmen

**Maßnahmen:**

- **Viele Fussballspiele in kleinen Gruppen (2 gegen 2; 3 gegen 3; 4 gegen 4)**
- **Technik- und Koordinationsübungen in Spielformen**
- **Lauf- und Koordinationsparcours**
- **Häufig über visuelle Reize arbeiten**
- **Viele Übungen in denen die Kinder weitere Tricks lernen und die erlernten Tricks (U7 bis U9) vertiefen und wiederholen**
- **Viele Fussballspiele mit Wettkampfcharakter durchführen um Ehrgeiz zu entwickeln**
- **Fussballspiele in Kleingruppen auf unterschiedlichste Tore, damit jedes Kind viele Ballkontakte hat und viele Tore geschossen werden**
- **Torschussübungen mit Verteidigern, auch in Unterzahl ( 2 gegen 2; 2 gegen 1; 1 gegen 1)**

Eine Trainingseinheit sollte nicht länger als 90 Minuten dauern. Nach jedem Training und jedem Spiel müssen die Kinder duschen.

Sie müssen selbstständig auf ihre Sachen achten und mit diesen vernünftig umgehen.

Die Kinder müssen beim Abbau helfen, ihre Taschen selber tragen.

Der Trainer sollte sich in der Zeit, wo die Kinder duschen, Zeit für die Eltern nehmen.

**Eigenschaften der Kinder:**

- **Die Kinder haben oft ein hohes Selbstbewusstsein**
- **Viele Erfolgserlebnisse schaffen**
- Wachsende Identifikation mit Mitspielern
- Das Teamgefühl verstärken
- Kinder wollen viel Spielen
- Risikoreiches Verhalten unterstützen, den Bewegungsdrang in vielen Spielformen fördern
- Die Kinder brauchen gemeinschaftliche Ziele
- Gemeinschaftliche Handlungsziele festlegen und durchführen
- Trainer ist ein Vorbild
- Als Trainer auf vorbildhaftes Verhalten achten

- Die Kinder sind erfolgsorientiert
- - Viele Wettkampfformen anbieten

#### **Training:**

**Das Training sollte auch hier so aufgebaut werden, dass nur kurze Wartezeiten entstehen (verhindert aufkommende Langeweile)**

**Die Kinder haben nur eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Um mit Spaß und Konzentration bei der Sache zu sein, benötigen die Kinder immer wieder Phasen im Training (ca. 5 Minuten) um ausgelassen laufen zu können, mit ihren Mannschaftskameraden quatschen zu können. Die Übungen sollten also so aufgebaut sein, dass mal 20-25 Minuten Konzentration gefordert wird und dann zum Beispiel Laufspiele angeboten werden. Jedes Kind soll möglichst viele Ballkontakte haben und Übungen durchführen die immer eine Anschlussaktion beinhalten.**

Die Kinder sollen in der E-Jugend folgende Tricks erlernen:

- Doppelter Übersteiger
- Mindestens 20 mal Balljonglieren
- Ball mit Sohle in verschiedene Richtungen ziehen beim Lauf auf einen Gegner

#### **Möglicher Trainingsaufbau:**

**10-15 Minuten Aufwärmen (Festgelegtes Aufwärmprogramm)**

**40 Minuten Hauptteil (Technikübungen, Trick-Übungen, Koordinationsübungen, Torschussübungen) mit einer Pause**

**20 bis 25 Minuten Fussballspiele in kleinen Gruppen (zum Beispiel in Turnierform)**

**10 Minuten Stabilisations- Kraftübungen**

Anschließend gemeinsames Duschen

#### **Taktische Grundlagen:**

**Eine gezielte Taktikschulung gibt es auch im E-Jugendbereich nicht!**

- Lediglich soll im Training (in den Spielformen) darauf geachtet werden, dass immer nur ein Kind zum Ball läuft, die anderen sich so verteilen, dass sie anspielbar sind (das gesamte Spielfeld nutzen).
- Die Kinder sollen langsam lernen, dass sie ihre Mitspieler sehen und abspielen (es ist egal wer das Tor schießt), jedoch auch den Zweikampf suchen.
- Im Defensivverhalten steht man immer zwischen dem eigenen Tor und dem Gegner.
- Die Kinder sollen lernen, dass sie niemals auf den Ball warten, sondern immer entgegen gehen.
- Die Kinder müssen ihre Positionen einhalten

Diese 6 Punkte können und sollen vor Spielen und Turnieren angesprochen werden.

#### **4. Schlusswort:**

Durch dieses sportliche Konzept soll eine nachhaltige Verbesserung der Arbeit im Bereich des Grundlagenbereichs erreicht werden. Um dies auch weiterhin gewährleisten zu können wird dieses Konzept im Laufe der Zeit weiterhin überprüft, aktualisiert und somit verbessert werden.

Um das sportliche Konzept umsetzen zu können, ist die aktive Beteiligung aller Trainer, Betreuer und Funktionäre der Jugendabteilung erforderlich.

Es ist daher für alle Beteiligten unerlässlich sich mit dem sportlichen Konzept auseinander zu setzen, es weiter zu entwickeln, in Training und Spiel umzusetzen und somit zu "Leben".

<http://www.vflholsen.de/de/junioren/jugendkonzept?pdfview=1>