



Jugendkonzept

FC Rot-Weiß Lessenich

Fußball-Jugendabteilung



FC ROT-WEISS LESSENICH E.V.
SPORT FÜR ALLE SEIT 1951

Stand: Januar 2018



Inhalt

- 1 Vorwort
- 2 Lessenich als Stadtteil und Fußballverein der Bundesstadt Bonn
 - 2.1 Bonn
 - 2.2 Stadtteil Bonn-Lessenich
 - 2.3 Der Verein Rot-Weiß Lessenich
- 3 Verein
 - 3.1 Zweck des Vereins (Auszug Satzung Hauptverein)
 - 3.2 Anforderungen an den Verein
- 4 Ziele
 - 4.1 Spieler
 - 4.2 Mannschaften
 - 4.3 Verein
 - 4.4 Mädchen
- 5 Trainer
 - 5.1 Trainer als Vorbild
 - 5.2 Trainer und Co-Trainer
 - 5.3 Anforderungen an Trainer und Betreuer
- 6 Eltern
 - 6.1 Eltern als Trainer/Betreuer
 - 6.2 Übermotivierte Eltern
 - 6.3 Eltern als Helfer bei Turnieren
- 7 Spieler
 - 7.1 Disziplin
 - 7.2 Anforderungen an Spieler
 - 7.3 Verhaltensgrundsätze für Spieler
 - 7.4 Probetraining
 - 7.5 Vereinswechsel
- 8 Platzanlage
 - 8.1 Trainingsflächen und –zeiten
 - 8.2 Trainingsutensilien
- 9 Altersgruppe Bambini / U6/U7
 - 9.1 Jahrgangsgröße
 - 9.2 Grundlagen
 - 9.3 Trainingsaufbau
 - 9.4 Trainingstipps Bambini / U6/U7
- 10 Altersgruppe U8/U9- und U10/U11
 - 10.1 Jahrgangsgröße
 - 10.2 Grundlagen
 - 10.3 Trainingsaufbau
 - 10.4 Trainingstipps U8/U9
 - 10.5 Trainingstipps U10/U11



- 11 Altersgruppe U12/U13
 - 11.1 Jahrgangsgröße
 - 11.2 Grundlagen
 - 11.3 Trainingsaufbau
 - 11.4 Trainingstipps U12/U13

- 12 Altersgruppe U14/U15
 - 12.1 Jahrgangsgröße
 - 12.2 Grundlagen
 - 12.3 Trainingsaufbau
 - 12.4 Trainingstipps U14/U15

- 13 Altersgruppe U16/U17 und U18/U19
 - 13.1 Jahrgangsgröße
 - 13.2 Grundlagen
 - 13.3 Trainingsaufbau
 - 13.4 Trainingstipps U16/U17 und U18/U19

- 14 Torhüter
 - 14.1 Trainingskonzept
 - 14.2 Anforderungsprofil des Torhüters

- 15 Schlusswort

- 16 Quellen

Anlage 1: Training online DFB,
Trainerausbildung DFB
Mannschaftsstrukturen RWL



1 Vorwort

Die Vereine sind ein wichtiger Bestandteil in unserem gesellschaftlichen Leben. Das Vereinsleben wie auch unsere Gesellschaft sind durch soziale Normen geregelt. Ohne diese sozialen Regelungen kann weder ein Verein noch eine Gesellschaft funktionieren. Diese Normen und Regeln sind in einem Verein dieselben wie im familiären, schulischen oder beruflichen Umfeld. Somit können gesellschaftliche Regeln und Normen im Vereinsleben eingeübt werden.

Außerdem benötigt unsere Gesellschaft, genauso wie ein erfolgreicher Verein, Menschen mit Charakter und starker Persönlichkeit. Leistungswille, Anstrengungs- und Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Durchsetzungsvermögen, gewinnen und verlieren können, Selbstvertrauen entwickeln, ein fairer, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander sind Beispiele für individuelle Charaktermerkmale und soziale Verhaltensweisen, die eine erfolgreiche Persönlichkeit in unserer Gesellschaft benötigt bzw. auszeichnet. Dies gilt im Schul- und Berufsleben genauso wie im Vereins- und Mannschaftssport.

In einer Fußballmannschaft werden bei jedem ihrer Mitglieder seine individuelle sportliche Veranlagung und seine Persönlichkeit gefordert und gefördert. Gleichzeitig lernt der Nachwuchsspieler sportliche und soziale Verhaltensweisen, die er in seinem Team ständig umsetzen muss. Im Fußballverein wird den jungen Menschen somit nicht nur das Fußballspielen beigebracht. Den Kindern und Jugendlichen werden im Vereinsleben immer auch Werte vermittelt. Verantwortlich für die Vermittlung von sportlichen Fertigkeiten, von sozialen und individuellen Verhaltensweisen sind die Jugendtrainer der jeweiligen Altersklasse.

Mit dem Jugendkonzept von Rot-Weiß Lessenich wollen wir die Organisation, die Inhalte und die Ziele der Jugendarbeit den zu betreuenden Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern deutlich und transparent machen. Insbesondere dient das Konzept auch als Orientierungshilfe und Leitfaden für unsere Jugendtrainer.

Helfen Sie uns, einen funktionierenden und auf die Zukunft ausgerichteten Verein aufzubauen und den Kindern und Jugendlichen Perspektiven aufzuzeigen, die weit über den Fußball hinausgehen.

Wir wollen Werte vermitteln und langfristig diese Ideen im Verein und seinem Umfeld etablieren.

Marco Jost
Vorsitzender

Christian Stegmüller
Jugendvorstand, Jugendleiter

Gereon Eich
Jugendvorstand, Beisitzer

2 Lessenich als Stadtteil und Fußballverein der Bundesstadt Bonn

2.1 Bonn

Die Bundesstadt Bonn ist eine Großstadt im Süden Nordrhein-Westfalens mit 309.869 Einwohnern (Stand 31. Dezember 2012). Sie liegt an beiden Ufern des Rheins und war von 1949 bis 1990 de facto Hauptstadt und noch bis 1999 Regierungssitz der Bundesrepublik Deutschland.

Die Stadt kann auf eine mehr als 2000-jährige Geschichte zurückblicken. Damit gehört Bonn zu den ältesten Städten Deutschlands. Sie geht auf germanische und römische Siedlungen zurück. Von 1597 bis 1794 war sie Haupt- und Residenzstadt des Kurfürstentums Köln. 1770 kam Ludwig van Beethoven hier zur Welt. Im Laufe des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die Universität Bonn zu einer der bedeutendsten deutschen Hochschulen.



1948/49 tagte in Bonn der Parlamentarische Rat und arbeitete das Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland aus, deren erster Parlaments- und Regierungssitz Bonn 1949 wurde. In der Folge erfuhr die Stadt ein umfangreiches Wachstum und wuchs über das neue Parlaments- und Regierungsviertel mit Bad Godesberg zusammen.

Daraus resultierte die Neubildung der Stadt Bonn durch Zusammenschluss der Städte Bonn, Bad Godesberg, der rechtsrheinischen Stadt Beuel und Gemeinden des vormaligen Landkreises Bonn am 1. August 1969.

Nach der Wiedervereinigung kam es 1991 zum Bonn/Berlin-Beschluss des Bundestages, infolgedessen der Parlaments- und Regierungssitz 1999/2000 in die Bundeshauptstadt Berlin und im Gegenzug zahlreiche Bundesbehörden nach Bonn verlegt wurden. Seitdem haben in der Bundesstadt gemäß dem Berlin/Bonn-Gesetz der Bundespräsident, der Bundeskanzler und der Bundesrat einen zweiten Dienstsitz, sechs Bundesministerien ihren ersten Dienstsitz, die anderen acht einen Zweitsitz. 19 Organisationen der Vereinten Nationen (UN) und die beiden DAX-Unternehmen Deutsche Post und Deutsche Telekom sind in Bonn ansässig.

2.2 Stadtteil Bonn-Lessenich

Lessenich/Meßdorf ist ein Ortsteil im Westen der Bundesstadt Bonn, der zum Stadtbezirk Bonn gehört. Er liegt etwa 5 Kilometer von der Innenstadt entfernt und grenzt östlich an Duisdorf, über das Meßdorfer Feld nordöstlich und nördlich an Edenich und Dransdorf sowie im Westen an die Gemeinde Alfter.

Bis Ende des 18. Jahrhunderts gehörte Lessenich landesherrlich zum Kurfürstentum Köln und unterstand der Verwaltung des Oberamtes Bonn. Nach der Inbesitznahme des Linken Rheinufer durch französische Revolutionstruppen (1794) und der Einführung der französischen Verwaltungsstrukturen (bis 1798) gehörte Lessenich zur Mairie Oedekoven im Kanton Bonn externe. In preußischer Zeit (ab 1815) blieb die Gemeinde Lessenich Teil der Bürgermeisterei Oedekoven, die dem Kreis Bonn zugeordnet wurde.

Die Gemeinde Lessenich wurde am 1. August 1969 nach Bonn eingemeindet. Die Gemarkung Lessenich in den Grenzen der ehemaligen Gemeinde besteht bis heute.

2.3 Der Verein Rot-Weiß Lessenich

Geschichte des RWL - Wie alles begann

Der FC Rot-Weiß Lessenich hatte bereits vor dem 2. Weltkrieg einige sportliche Vorgänger.

Zu Beginn der dreißiger Jahre spielten einige Lessenicher bereits Schlagball.

Trainiert wurde in einer Kiesgrube bei der Schwarzen Brücke auf dem Meßdorfer Feld.

Diese sportlichen Aktivitäten wurden allerdings nicht weiter verfolgt, aber es bestand weiterhin der Wunsch nach sportlicher Betätigung. Im März 1935 fanden sich dann Lessenicher Bürger in der Gaststätte Weber (Zur Linde) zusammen, die Ihre sportlichen Aktivitäten in einem neu zu gründenden Verein betreiben wollten. Da Bonn in den dreißiger Jahren eine nationale Hochburg des Radsports war, kam man folgerichtig zu dem Entschluss, einen Radsportclub zu gründen.

25 Bürger gründeten daraufhin den Radsportclub "Staubwolke", der bis zum Beginn des 2.

Weltkrieges beachtliche Erfolge auch über die Grenzen Bonns hinaus zu verzeichnen hatte.

Nach dem Krieg war auch in Lessenich die Stunde Null. Da es aber sportlich weitergehen sollte, beschlossen 1950 einige Mitglieder des ehemaligen Radsportclubs, den alten Verein wieder neu ins Leben zu rufen. Die meisten Räder hatten obwohl leicht beschädigt, den Krieg überstanden, aber der Radsport hätte sich zu dieser Zeit als zu kostspielig erwiesen.

Als Alternative hieß es dann in Lessenich: ab sofort Fußball. Keine teuren Räder mehr, sondern nur noch ein relativeinfacher Lederball. Diese Entscheidung fiel bei der Gründungsversammlung am 08. Juli 1950 in der Gaststätte Weber (Zur Linde). Ein entsprechendes Gründungsfest durfte im Anschluss natürlich nicht fehlen.



Der Sportverein FC Rot-Weiß Lessenich e.V. 1951

Der Verein wurde als reiner FUßBALLVEREIN gegründet und auf Antrag am 01.08.1951 in den Fußballverband Mittelrhein e.V. aufgenommen. Somit konnte er am ordentlichen Spielbetrieb im Fußballkreis Bonn teilnehmen. Das erste Freundschaftsspiel fand am 02.09.1951 in Dransdorf statt (2: 1 für Lessenich, Torschütze 2 x Hans Clasen). Das erste Meisterschaftsspiel wurde am 16.09.1951 in Kessenich ausgetragen. Zu diesem Zeitpunkt war der FC Rot Weiß Lessenich noch immer ohne Sportplatz. Das Training wurde auf der Sportanlage des FC Preußen Duisdorf durchgeführt. Mit der Austragung des 1. Heimspiels am 28.10.1951 wurde auch die neugeschaffene Platzanlage auf dem Gelände der heutigen katholischen Grundschule Laurentius eingeweiht. Eine gute Jugendarbeit und der Aufstieg der 1. Mannschaft in die 1. Kreisklasse in der Saison 1960/61 waren für damalige Verhältnisse ein stolzer Erfolg. Schon viele glaubten an einen unaufhaltsamen Aufstieg für den Fußball und den Verein. Die Träume endeten schnell und wurden von der Realität eingeholt. 1962/63 stieg die 1. Mannschaft wieder ab. Alle Versuche in den folgenden 10 Jahren, erneut erstklassig zu werden, schlugen fehl. Erst im Jahr 1972 gelang wieder der Aufstieg in das Oberhaus der Kreisliga. Aufgrund der Fertigstellung der Mehrzweckhalle in Lessenich im Jahr 1981 hat sich dann der Verein von einem reinen Fußballverein zu einem Mehrspartenverein entwickelt. Der Name des Vereins blieb zwar erhalten, aber die Fußballer waren jetzt eine Abteilung des Gesamtvereins. Gründung der Fußballabteilungen:

- Senioren --> 1951
- Jugend --> 1951
- Alte Herren --> 1970

Die Entwicklung des FC Rot-Weiss Lessenich e.V. 1951 von einem reinen Fußballverein zu einem Mehrspartenverein. Durch die Fertigstellung der Mehrzweckhalle in Lessenich 1981, konnte sich der Verein von einem reinen Fußballverein zu einem Mehrspartenverein entwickeln.

1981 Gründung der Freizeitsportabteilung

- Gymnastik Damen → 1981
- Sport & Spiel → 1981
- Kinder → 1982
- Senioren → 1983

1981 Gründung der Tischtennisabteilung

- Senioren → 1981
- Jugend → 1981

1984 Gründung der Gesundheitssportabteilung

- Koronarsport/Herzsport → 1984
- Wirbelsäulengymnastik → 1988
- Osteoporose → 1998

Durch die Gründung dieser Abteilungen und einer guten Jugendarbeit entwickelte sich die Mitgliederzahl des Vereins von 1981 bis 2001 von 145 Mitglieder auf über 1000 Mitglieder.

Die Geschichte der Jugendabteilung

Wie bereits bei der Entstehungsgeschichte berichtet, fand am 28.10.1951 die Einweihung des ersten Lessenicher Sportplatzes statt. Zu diesem Zeitpunkt bestand auch bereits eine Schülermannschaft, die ein Meisterschaftsspiel gegen Bornheim austrug.

Danach konnte die Jugendarbeit trotz großer Bemühungen nicht weiter intensiviert werden. Erst 1957 nahmen 2 Jugendmannschaften nach längerer Spielpause den Spielbetrieb wieder auf. Dieses war auch der guten Arbeit des Trainers der 1. Mannschaft, Kurt Schumacher, zu verdanken, der erstmals die Jugendarbeit in den Vordergrund stellte.

Eine weitere Steigerung erfuhr die Jugendarbeit in der Saison 1959/60 unter der Leitung von Horst Battel. Es nahmen jetzt bereits 4 Jugendmannschaften an den Meisterschaftsspielen teil. Nachfolger von Horst Battel wurde Fritz Winkler, unter dessen Federführung ein weiterer



Aufschwung in der Jugendarbeit zu verzeichnen war. 1981/82 übernahm Peter Brück die Jugendabteilung, die er bis 1988 führte. Ihm zur Seite standen Klaus Dewitz und Jürgen Ahrens. In dieser Zeit wuchs die Jugendabteilung auf 120 Mitglieder. Es nahmen 10 Jugendmannschaften am Spielbetrieb teil. (Gründung der F-Jugend im Mai 1984). Der Verein wurde für seine hervorragende Jugendarbeit 1987 mit einem einwöchigen Aufenthalt in der Sportschule Hennef (15 Jugendspieler plus Betreuer) belohnt. Eine weitere Belobigung erfuhr die Jugendabteilung 1992 als sie mit der Anerkennungsurkunde der Sepp Herberger Stiftung ausgezeichnet wurde. Unter den Jugendleitern Hubert Winkler, Rainer Siegel, Michael Kolb, Marc Schröder und jetzt Christian Stegmüller entwickelte sich die eigenständige Jugendabteilung bis zum heutigen Zeitpunkt zu einer festen Größe im Bonner Fußball, die auch über die Stadtgrenzen hinaus einen guten Namen besitzt. Zusätzlich zu den Meisterschaftsspielen nehmen alle Jugendmannschaften an Turnieren in Bonn und Umgebung teil. Unser eigenes großes Jugendturnier wurde bis 1990 im Rahmen des Freizeit- und Gerümpelturniers ausgetragen und wird seit dem an dem Wochenende vor dem Gerümpelturnier durchgeführt und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Jugendabteilung hat 2017 ca. 300 Mitglieder und nimmt mit 15 Mannschaften am Spielbetrieb teil.

3 Verein

3.1 Zweck des Vereins (Auszug Satzung Hauptverein)

- Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.
- Zweck des Vereins ist die Förderung des Sports und der sportlichen Jugendhilfe.
- Der Verein ist selbstlos tätig; er verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke.
- Mittel des Vereins dürfen nur für die satzungsgemäßen Zwecke verwendet werden.
- Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.
- Es darf keine Person durch Ausgaben, die den Zwecken des Vereins fremd sind oder durch unverhältnismäßig hohe Vergütungen begünstigt werden.

3.2 Anforderungen an den Verein

Der Verein, insbesondere vertreten durch die gewählten und weitere Mitglieder der Abteilungsleitung Fußball, muss folgende Rahmenbedingungen zur Gestaltung eines fruchtbaren, erfolgreichen und nachhaltigen Vereinslebens schaffen:

Infrastruktur

- Der Verein stellt die infrastrukturellen Rahmenbedingungen für den sportlichen Betrieb sicher.
- Der Verein muss Sorge tragen, dass Trainings- und Spielmaterialien wie z.B. Bälle, Stangen, Hütchen, Tore, Leibchen, etc. in ausreichender Anzahl und einwandfreier Qualität für jede Mannschaft zur Verfügung stehen.
- Der Verein stellt sicher, dass alle Mannschaften für den laufenden Spielbetrieb eigene Mannschaftstrikots verfügbar haben. Zur Stärkung der Vereinsidentifikation gibt es möglichst Trainingsanzüge für alle Spieler mit dem Vereinslogo von Rot-Weiß Lessenich.
- Die Finanzierung hierfür sollte insbesondere über Sponsoren laufen.

Trainer

- Der Verein verantwortet die Zusammensetzung eines sportlich und sozial kompetenten Trainerstabs.
- Dabei sollten je Mannschaft ein Trainer und ein Co-Trainer verfügbar sein.
- Der Verein investiert in die Aus- und Fortbildung eigener Trainer soweit dies der finanzielle Rahmen ermöglicht (Trainer C-Lizenz).



Finanzen

- Die Jugendarbeit liegt im Fokus der Fußballabteilung.
- Hierfür müssen zunehmend finanzielle Mittel generiert werden. Dabei dauerhaft kostendeckend zu agieren, darf nicht aus dem Auge verloren werden.
- Dennoch hat der Verein die Bestrebung, Vergütungen für Trainer in einem vertretbaren Rahmen zu ermöglichen.

Öffentlichkeitsarbeit

- Der Verein gestaltet zur Förderung der Öffentlichkeitsarbeit eine Homepage.
- Einmal im Jahr wird die Zeitschrift „Teamgeist“ an alle Vereinsmitglieder verteilt.

4 Ziele

4.1 Spieler

- Die Jugendspieler sollen sich bei uns wohl fühlen.
- Wir möchten Kindern Freude am „Mannschaftsspiel“ Fußball vermitteln, unabhängig vom Leistungsvermögen.
- Wir wollen Kinder und Jugendliche zu sozialem, fairem und wettbewerbsorientierten Verhalten anleiten.
- Alle Spieler werden entsprechend ihrem Interesse und ihrer Veranlagung im Training und Spiel gefordert und gefördert.
- Wir schaffen Spiel- und Entwicklungsmöglichkeit auch für weniger talentierte Kinder, sofern die Kapazitäten des Vereins dies zulassen.
- Wir wollen Jugendspieler individuell qualitativ hochwertig ausbilden und sie befähigen, als Seniorenspieler in einer möglichst hohen Spielklasse spielen zu können.
- Dabei soll die Entwicklung der Spieler und der Mannschaft Vorrang vor dem Gewinn von Meisterschaften haben.
- Spieler sollen mit hoher Vereinsidentifikation an den Aktivenbereich der Senioren abgegeben werden, um das Weiterbestehen des Vereins auf einer breiten Basis nachhaltig zu sichern.
- Auch Spieler, die fußballerisch weniger talentiert sind, sollen langfristig an den Verein gebunden werden, z.B. als Jugendbetreuer oder Schiedsrichter.

4.2 Mannschaften

- Rot-Weiß Lessenich hat sich dafür entschieden mit Jahrgangsmannschaften zu spielen. Das bedeutet, dass Spieler eines Jahrgangs gemeinsam in einer oder maximal zwei Mannschaften (U8/U9 bis U10/U11) pro Jahrgang spielen werden.
- Grundsätzlich sollen die Spieler eines Jahrgangs in den entsprechenden Jahrgangsmannschaften zusammen spielen. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass dies nicht immer zwingend durchführbar ist, da Freundschaften zwischen den Jugendlichen und äußerst begabten Fußballern Ausnahmen nötig machen. In diesem Fall wird eine einvernehmliche Lösung zwischen den Jahrgangstrainern angestrebt. Im Streitfall entscheidet der Jugendvorstand.
- Wir möchten in allen Altersklassen dauerhaft mindestens pro Jahrgang eine Mannschaft für den Spielbetrieb melden.
- Ab der U12 bis zur der U19 soll die bessere Jahrgangsmannschaft einer Altersgruppe in einer höherklassigen Liga spielen.
- Der Aufstieg in eine höhere Liga kann über verschiedene Wege erreicht werden. Jedes Jahr gibt es Diskussionen, welche Mannschaften an den dann eventuell erforderlichen Qualifikationsspielen teilnehmen sollen. Das wird sich auch zukünftig nicht verhindern lassen, da der Zugang zu einer nächsthöheren Klasse zu Beginn einer Saison nur den 1. Mannschaften der jeweiligen Jugenden zusteht (U10 bis U19). Die Qualifikation sollten die Mannschaften spielen, bei denen die höchste Wahrscheinlichkeit besteht, dass sie



1. die Qualifikation erfolgreich bestehen
 2. die darauffolgende Saison in der höheren Klasse auch durchstehen.
- Die letzte Entscheidung trifft nach Rücksprache mit den Jugendtrainern der Jugendvorstand.

Die Spieler der nicht nominierten Mannschaft stehen dann zur Ergänzung der jeweiligen Kader für die Qualifikationsspiele zur Verfügung, kehren nach Ende der Qualifikation aber grundsätzlich zu ihren Mannschaften zurück.

4.3 Verein

- Wir schaffen ein Vereinsklima, in dem eine immer sportlich faire Verhaltensweise herrscht und rufen zu Zivilcourage gegen Diskriminierung und rassistischen Äußerungen auf.
- Wir bekennen uns zu Respekt gegenüber Menschen, unabhängig von Herkunft, Hautfarbe oder Religion. Der Umgang untereinander ist offen, ehrlich, verlässlich und hilfsbereit.
- Die Entwicklung der Persönlichkeit und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten nehmen bei uns einen ebenso großen Stellenwert ein wie die sportliche Weiterentwicklung.
- Wir fördern Selbstsicherheit durch Anerkennung, konstruktive Kritik sowie fachliche und soziale Kompetenz.
- Wir lösen Konflikte und Auseinandersetzungen gewaltfrei.
- Wir gehen mit dem Eigentum des Vereins um wie mit unserem eigenen.

4.4 Mädchen

- Rot-Weiß Lessenich hat zurzeit noch keine Mädchenmannschaft.
- Sollten sich genügend Mädchen für eine Mannschaft in einer Altersgruppe zusammenfinden, gelten die in diesem Jugendkonzept gemachten Aussagen auch für Mädchenmannschaften.

5 Trainer

In der Zieldefinition unseres Vereins ist die Ausbildung zu fußballerisch, aber auch charakterlich starken Kindern und Jugendlichen verankert. Dies erfordert auch starke Persönlichkeiten als Trainer. Genauso wie der Trainer die Kinder ausbilden soll, muss er zu einer permanenten Weiterbildung seiner eigenen sportlichen und didaktischen Fähigkeiten bereit sein. Diese Herausforderungen bringen letztlich auch dem Trainer Erfolgserlebnisse, aber vermitteln auch Fähigkeiten, die er ohne Beteiligung an der aktiven Jugendarbeit nicht erfahren hätte.

Die Trainer der verschiedenen Altersstufen wirken als Vorbild und haben großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung. Zu allen Kindern sollte eine Beziehung aufgebaut werden, die vor allem nicht im Denken nach Toren bestimmt ist. Des Weiteren sind die Kinder als eigenständige Persönlichkeiten zu akzeptieren. Das heißt, dass ein Trainer Freund, Helfer und Förderer sein kann bzw. sein sollte.

5.1 Trainer als Vorbild

In der Pubertät, wenn Jugendliche gegenüber Eltern und Lehrern eine kritische Haltung einnehmen, gehören sie zu den Erwachsenen, die als Vertrauenspersonen akzeptiert und gesucht werden: Trainer sind wichtige Vorbilder.

Anders als die Bezugspersonen Eltern und Lehrer repräsentieren Trainer einen Bereich, in dem Jugendliche gerne und freiwillig ihre Zeit verbringen: Fußball ist Freizeitbeschäftigung und kein Pflichtprogramm. Kinder und Jugendliche kommen von sich aus.

Die große Kunst des Trainers besteht darin, ein Gleichgewicht zwischen dem sportlichen Angebot und den sozialen Bedürfnissen herzustellen. Kein leichtes Unterfangen; deshalb ist es wichtig, dass jeder Trainer und Betreuer neben praktischen Fähigkeiten auch Kenntnisse im Sozialverhalten und in der Mannschaftsführung besitzen sollte.

Das „Vorbild Fußballtrainer“ hat gute Möglichkeiten, positiv auf das Verhalten junger Menschen Einfluss zu nehmen.

Jeder Trainer sollte sein eigenes **Verhalten** selbstkritisch hinterfragen, z.B. in Bezug auf:

- den Auftritt vor der eigenen Mannschaft
- den Umgang mit Sieg und Niederlagen
- die Bewältigung von Konflikten
- die Gleichbehandlung aller Spieler
- das Verhalten gegenüber Personen außerhalb der Gruppe
- das Verhalten außerhalb des Trainings- und Spielbetriebs
- den Umgang mit eigenen Fehlern
- den Konsum von Suchtmitteln
- die gesunde Ernährung

Die jungen Spieler beobachten ihre Trainer genau und schauen sich ihr eigenes Verhalten dort ab. Niemand erwartet einen perfekten Betreuer, dem keinerlei Fehler unterlaufen. Er sollte sich nur bewusst sein, dass er große Verantwortung trägt und nicht nur der Fußball davon profitiert, wenn er seinen Einfluss in positiver Weise nutzt.

Grundsätze

- Keine Anwendung von Gewalt (verbal/nonverbal) gegenüber Spielern
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Sportmaterialien
- Vorleben von Fair Play, Respekt und Höflichkeit gegenüber allen Beteiligten
- Unterlassung von herablassenden Aussagen
- Bemühung um Weiter- und Fortbildung
- Betrachtung der Gruppenteilnehmer als gleichberechtigte Partner
- Sicherstellung einer angenehmen Mannschaftsatmosphäre

„Positiv wirken“ gelingt im Verein, wenn Jugendliche mit anerkannten Vorbildern und Menschen, denen sie vertrauen, gemeinsame Aktivitäten erleben. Der Einfluss und die Verantwortung der Trainer und Betreuer gehen dabei weit über das Spielfeld hinaus und reichen mitten in Problembereiche unserer Gesellschaft. Auch im Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Tabak haben Trainer und Betreuer eine Vorbildfunktion.

5.2 Trainer und Co-Trainer

Effektiv wird das Jugendtraining innerhalb einer Mannschaft, wenn in möglichst kleinen Gruppen geübt werden kann. Dies erfordert i. d. R. eine entsprechende Anzahl von Übungsleitern, da nicht immer davon auszugehen ist, dass die Übungen selbstständig und richtig durchgeführt werden und die Fehlerkorrektur zu einer der wichtigsten Traineraufgaben gehört. Leiten zwei oder mehr Trainer eine Übungsgruppe, kann es allerdings sehr schnell zu Konflikten kommen - sei es durch eine unterschiedliche Trainingsauffassung, eine dominante Persönlichkeit oder schlicht dadurch, dass die Charaktere nicht zueinander passen.

Deshalb sollte bei der Saisonplanung generell eine Absprache zwischen den Trainern getroffen werden, wer die Führungsrolle übernimmt und wer als Co-Trainer agiert.

Dies muss nicht bedeuten, dass der Co-Trainer zum „Kofferträger“ verkommt. Dennoch sind immer wieder Entscheidungen zu treffen, bei denen die Verantwortung **einer** Person vonnöten ist.

Eine frühzeitige Absprache zwischen den Trainern vor der Spielrunde hilft Konflikte zu reduzieren. Konflikte, z. B. mit Spielern oder Eltern, kommen noch früh genug und werden sich mit einem Trainerteam wesentlich besser bewältigen lassen.

Wichtig bei der Absprache ist, dass sich der Co-Trainer an seine Rolle hält und der Trainer seine Position nicht einseitig ausnutzt. Sind diese Voraussetzungen gegeben, wird man gemeinsam eine tolle Spielrunde erleben. Die Aufgabenverteilung und Zuständigkeitsbereiche sind individuell abzusprechen.

5.3 Anforderungen an Trainer und Betreuer

Der Trainer/Betreuer

- identifiziert sich mit dem Verein und dessen Zielen
- lebt das Jugendkonzept
- repräsentiert seinen Verein nach innen und außen vorbildlich
- ist höflich, freundlich, diszipliniert, pünktlich und ordentlich
- achtet das Fair- Play, vor allem auch gegenüber Gegnern und Schiedsrichtern
- ist teamfähig und kooperativ
- fördert den Teamgeist
- arbeitet mit der Jugendleitung, dem sportlichen Leiter sowie den anderen Juniorentrainern konstruktiv im Interesse der Spieler und des Vereins zusammen
- hält insbesondere zu dem sportlichen Leiter und den Trainern unter und über seinem Team regen Kontakt und tauscht sich regelmäßig aus
- ist Vorbild und hat ein offenes Verhältnis zu den Spielern in seiner Mannschaft
- fordert und fördert jeden seiner Spieler und ist motiviert, auf diesem Weg seine Spieler und sein Team sportlich weiter zu entwickeln
- versucht alle Spieler in den Spielbetrieb zu integrieren, wenn nötig mit zusätzlichen Trainings- oder Freundschaftsspielen
- ist interessiert an seiner Weiterbildung und nimmt, wenn möglich, insbesondere beruflich regelmäßig an Fortbildungen teil
- nimmt an Trainersitzungen teil
- organisiert bei Verhinderung rechtzeitig eine Vertretung für sich. Kein Training und keine Spiele fallen aus
- führt zusammen mit seinen Betreuern Elternabende / Infoabende durch. Er ist Ansprechpartner für die Eltern
- bereitet sich möglichst sorgfältig auf jedes Training vor, damit ein abwechslungsreiches und altersgerechtes Training durchgeführt werden kann
- führt eine Trainings- und Spielerliste
- ist bestrebt, objektiv und gerecht gegenüber seinen Spielern zu sein
- ist verantwortlich für einen reibungslosen Trainings- und Spielbetrieb seines Teams
- hilft bei vereinseigenen Turnieren auch außerhalb des eigenen Turniers mit.
- verpflichtet sich innerhalb von 3 Monaten nach Aufnahme der Trainer-/Betreuer-Tätigkeit ein erweitertes Führungszeugnis zu beantragen

6 Eltern

Zwischen dem Trainerteam und den Eltern sollte ein vertrauensvolles Verhältnis bestehen. Eltern können für den Verein eine enorme Hilfe und Entlastung darstellen. Nicht selten hat sich über die Jugendarbeit ein kompetentes Elternteil für Vorstandsarbeit, Sponsoring, Eventmanagement oder ähnliche Aufgaben gefunden oder einfach nur durch Beziehungen zu Dritten geholfen. Deshalb ist in der Jugendarbeit ein besonderes Augenmerk auf die Eltern zu legen.

Die Eltern sind aufgefordert, das Betreuersteam und die Kinder zu unterstützen durch

- Motivation, Lob und Anfeuern aller (nicht nur der eigenen) Kinder
- Unterstützung der Trainerentscheidungen
- Anwesenheit bei den Spielen



6.1 Eltern als Trainer/Betreuer

Eltern gehören zum festen Bestandteil des Jugendkonzepts von Rot-Weiß Lessenich. Als Trainer kommen dabei sowohl Eltern in Frage, die eine fußballerische „Karriere“, in welcher Spielklasse auch immer, nachweisen können, aber auch Seiteneinsteiger, die Interesse an der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und am Fußballsport haben.

Eltern sind auch als Betreuer eine wesentliche Hilfe für den Trainer und somit für den Verein. Das Training kann abwechslungsreicher und differenzierter gestaltet und Verantwortungen können geteilt werden. Die optimale Versorgung einer Mannschaft besteht aus einem Trainer (Verein) und einem Co- Trainer bzw. Betreuer (Elternteil).

6.2 Übermotivierte Eltern

Wer hat das noch nicht erlebt: brüllende, keifende und auch unsportliche Eltern während des Spiels am Spielfeldrand. Unterschiedliche Emotionen und der Wille, nur das Beste für den eigenen Nachwuchs vor Augen zu haben, sind dafür verantwortlich, wenn sich die Eltern des Gegners empören, der Schiedsrichter kritisiert und oft auch beschimpft wird und das taktische Konzept eines Trainers durch dubiose Aufforderungen an den eigenen Nachwuchs ad absurdum geführt wird. Wie soll sich in so einem Fall der Trainer verhalten?

Zuerst sollte er mit der Mannschaft sprechen. Für die Aufstellung und Taktik ist nur der Trainer verantwortlich. Jeder Spieler bekommt seine Aufgabe vom Trainer und nicht von seinem Vater am Spielfeldrand. Dann sollte der Trainer auch nicht das Gespräch mit den betroffenen Eltern scheuen. Bis jetzt haben sich nach einem solchen Gespräch in der Regel selbst die hartnäckigsten Hysterien beruhigt und konnten später ganz normal einem Spiel zuschauen – auch wenn es verdammt schwer fiel.

6.3 Eltern als Helfer bei Turnieren

Damit der Verein Rot-Weiß Lessenich in der Region als engagierter Verein zur Kenntnis genommen wird und als interessantes Event für unsere Jugendlichen werden pro Jahr zwei Turniere durchgeführt, ein Hallen- (LAURICUP INDOOR) und ein Sommerturnier (LAURICUP OUTDOOR).

Wir erwarten von allen Eltern unserer Spieler, dass sie sich während dieser beiden Turniere engagieren. Positionen die zu besetzen sind, sind in der Regel Getränke-, Kuchen- und Grilltheke. Es kann nicht sein, dass Trainer die Eltern regelrecht bitten müssen, ihren Teil zum Erfolg des Turniers beizutragen.

7 Spieler

Der Spaß am Fußballsport, aber auch an leistungsorientiertem Wettbewerb soll im Vordergrund des Vereinstrainings stehen. Dazu gehört auch ein altersgerechter Umgang mit den Kindern und Jugendlichen. Die Persönlichkeit der Spieler muss dabei immer geachtet werden.

7.1 Disziplin

Dass Spieler, egal welcher Altersstufe, nicht immer brav den Anweisungen des Trainers folgen, ist kein Problem der heutigen Zeit, dieses Problem gab es schon immer.

Dennoch ist heute ein gesteigertes Selbstbewusstsein der Kinder und Jugendlichen feststellbar, so dass genauso selbstbewusste oder auch „starke“ Trainer erforderlich sind. Trotzverhalten, Aggressivität, „den Kasper spielen“ oder das Benutzen von „Kraftausdrücken“ ist oft nicht böse gemeint und gehört, entwicklungsbedingt, bei Kindern zum Ausloten ihrer Grenzen oder um Aufmerksamkeit zu gewinnen. Dem ist nur mit viel Geduld, aber auch beherztem Einschreiten beizukommen. Kinder müssen lernen, wann bestimmte Grenzen im Training überschritten sind.



Dazu gibt es verschiedene Erziehungsinstrumente. Zuerst folgt das Gespräch mit dem Kind, um auf das Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Die nächste Stufe ist der temporäre Ausschluss von Training oder Spiel. Als letzte Stufe sollte das Elterngespräch gesucht werden. Grundsätzlich darf sich der Trainer in keiner Situation aus der Ruhe bringen lassen. Außerdem müssen angedrohte Maßnahmen spätestens nach einer Verwarnung vollzogen werden. Bleiben die Drohungen ohne Folgen, werden die Kinder ihre Grenzen nicht kennen lernen und das Training weiterhin stören.

7.2 Anforderungen an Spieler

Wir möchten Spielerinnen und Spieler, die eine positive Einstellung zum Fußballspielen und zum aktiven Sport im Allgemeinen haben, für die Teamgeist kein Fremdwort ist und für die ein sportlich- freundliches Auftreten auf und außerhalb des Spielfeldes eine Selbstverständlichkeit ist.

Verhaltensregeln wie Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit, Teamfähigkeit, Disziplin, Hilfsbereitschaft, Sauberkeit und Fairness müssen bereits bei den jüngsten Fußballerinnen und Fußballern eingeübt werden.

7.3 Verhaltensgrundsätze für Spieler

Zuverlässigkeit

- Die Teilnahme am Training und Spiel ist für mich eine Selbstverständlichkeit.
- Kann ich nicht erscheinen, sage ich so früh wie möglich bei meinem Trainer ab.
- Ich versuche kein Training und kein Spiel zu versäumen.

Pünktlichkeit

- Ich erscheine pünktlich zum Training und zum Spiel.
- Die Mannschaft wartet auf mich, ohne mich ist das Team nicht komplett.

Freundlichkeit

- Freundlichkeit ist für mich selbstverständlich, denn das Team und das gesamte Umfeld ermöglichen mir das Fußballspielen.
- Freundlich sein ist für mich einfach. Ich grüße Kinder und Erwachsene, die ich kenne.
- Das Umfeld wird nicht nur mich, sondern auch mein Team für meine Freundlichkeit mögen.

Ehrlichkeit

- Ich bin ehrlich zu meinen Mitspielern, Trainern und Betreuern.
- Ich habe es nicht nötig, meinen Trainer zu belügen, z.B. wenn ich nicht am Training teilnehmen kann bzw. will.
- Für alle Betroffenen ist es besser, wenn ich die Wahrheit sage.

Teamfähigkeit und Disziplin

- Ich kann nicht jeden gleich gern mögen, akzeptiere aber jedes Teammitglied.
- Ich verhalte mich im Kreis meiner Mannschaft diszipliniert. Nur im Team kann ich Fußball lernen und nur gemeinsam können wir unsere Ziele erreichen.
- Im Spiel und im Training gebe ich immer 100%, denn ich bin ein wichtiger Teil des Teams.
- Wenn ich mal schlecht gespielt habe oder nicht die ganze Zeit gespielt habe, verliere ich nicht den Willen fleißig zu trainieren, um meine Leistung zu verbessern.
- Im nächsten Spiel möchte ich das wieder besser machen.
- Streitereien untereinander sollten vermieden werden, Handgreiflichkeiten sind nicht akzeptabel.



Hilfsbereitschaft

- Ich helfe jedem aus dem Team, wenn er Probleme hat und um Hilfe bittet.
- Dies bezieht sich sowohl auf das Spielfeld als auch auf außerhalb.
- Ich unterstütze schwächere Spieler und mache mich nicht über sie lustig.
- Ich unterstütze meinen Trainer bei der Trainingsarbeit, wenn ich dazu aufgefordert werde.

Umwelt und Sauberkeit

- Ich gehe sorgsam mit Umwelt, Energie und dem Vereinseigentum um. Sportplatz, Kabinen und alle anderen Gemeinschaftseinrichtungen sollen meinem Verein, meiner Mannschaft und mir noch lange Freude bereiten.
- Der schonende Umgang mit Bällen, Trikots und Trainingsmaterial ist für mich eine Selbstverständlichkeit.
- Bin ich Gast bei einem anderen Verein, gelten die Verhaltensweisen noch stärker.

Fairplay

- Ich verhalte mich stets freundlich und fair zu meinen Gegenspielern, egal ob im Training oder im Spiel gegen einen anderen Verein.
- Ich verhalte mich fair und freundlich gegenüber dem Schiedsrichter. Der Schiedsrichter ist mein Freund. Er ermöglicht mir das Spiel.

Zigaretten, Alkohol, ...

- Zigaretten und Alkohol am Spielfeldrand sind nicht gestattet und sollten in der Freizeit keine Rolle spielen.
- Über die Gefahren von Drogen weiß ich Bescheid und ich halte mich von ihnen fern.

Vorbild für Jüngere

- Auch ich bin ein Vorbild - insbesondere für die jüngeren Spieler.

7.4 Probetraining

- Einem Probetraining wird grundsätzlich nur zum Ende einer Saison zu gestimmt.
- Die Bescheinigung für ein Probetraining bei einem anderen Verein ist vom jeweiligen Verein auszustellen. Nach Rücksprache mit seinem eigenen (Lessenicher-) Trainer und Genehmigung des Probetrainings ist die Bescheinigung anschließend durch den Jugendleiter abzuzeichnen.
- Aktive Spieler anderer Mannschaften können an einem Probetraining bei Rot-Weiß Lessenich teilnehmen, wenn eine entsprechende Bescheinigung vorliegt.
- Inaktive Spieler können an drei Probetrainingsterminen teilnehmen, danach sollte eine Entscheidung über die Aufnahme des Spielers getroffen werden.

7.5 Vereinswechsel

- Vereinswechsel werden grundsätzlich nur zum Ende einer Spielsaison gestattet.
- Während der laufenden Saison müssen triftige Gründe für einen Vereinswechsel sprechen, damit der Jugendvorstand einem Vereinswechsel zustimmen kann.

8 Platzanlage

Die Heimat von Rot-Weiß Lessenich ist der Fußballplatz am „Alten Heerweg“ am Rande des Ortsteils Lessenich. Aufgrund der vielen Jugend- und Seniorenmannschaften ist es jedes Jahr ein großes Problem für jede Mannschaft einen adäquaten Trainingsplatz zur Verfügung zu stellen.

In Lessenich gilt folgende Regelung:

Bambini-Mannschaften trainieren Samstagmorgens entweder auf dem Fußballplatz oder in der Halle der Laurentiusschule.



Jede Mannschaft im Spielbetrieb erhält als Trainingsfläche die Hälfte der Fläche, die für die Meisterschaftsspiele benötigt werden, mindestens einen Viertelplatz.

Dies bedeutet:

Von der U8 bis einschließlich der U11 erhält jede Mannschaft einen Viertelplatz.

Von der U12 bis zur U19 erhält jede Mannschaft einen halben Platz.

8.1 Trainingsflächen und –zeiten

Die Jugendtrainingszeiten gehen grundsätzlich bis 19.30 Uhr. Die Zeiten im Anschluss stehen der Seniorenabteilung zu. Absprachen zwischen der Senioren- und der Jugendabteilung lassen bei Einvernehmen auch Änderungen zu.

Die spät möglichsten Zeiten werden an die Jahrgänge von der U19 bis zur U14 verteilt, da diese Mannschaften die ältesten Spieler haben, die darüber hinaus auch zeitlich länger zur Schule gehen und ansonsten die Trainingszeiten mit den Schulzeiten kollidieren würden.

Den ersten Zugriff erhält die U19 und geht dann runter bis zur U14. Diese Zeiten haben solange bestand, bis sich im Kreis der Trainer einvernehmlich eine Neuverteilung ergibt.

Anschließend werden die früheren Zeiten vergeben.

Dies erfolgt von der U13 bis zur U8.

Die Trainingszeiten werden in einer Exceltabelle festgehalten und allen Trainern zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus sind diese auf der Homepage des RWL unter der Rubrik „Platzbelegung“ einsehbar.

<http://rot-weiss-lessenich.de/platzbelegung>

8.2 Trainingsutensilien

Die Trainingsutensilien befinden sich im Materialraum neben der Schiedsrichterkabine. Hier stehen Gitterboxen für die Mannschaften zur Verfügung, wo Bälle und mannschaftsbezogene Trainingsmittel untergebracht werden können.

Die Trainer, Betreuer und Spieler sind verpflichtet mit den Trainingsutensilien sorgsam umzugehen und den Materialraum so sauber wie möglich zu halten.

9 Altersgruppe Bambini /U6- U7

Um die Kinder für das Fußballspielen im Verein zu begeistern, muss das "Training" vom ersten Augenblick an Spaß machen. Das gelingt nur, wenn nicht Ziele, Inhalte und Methoden aus dem Junioren- oder Erwachsenenfußball kopiert, sondern eine eigene Philosophie vom Kinderfußball in die Trainingspraxis übertragen wird. Wichtig ist auch, bewegungsintensive, variantenreiche und freudvolle Aufgaben zum Laufen, Springen, Rollen, Klettern und Balancieren anzubieten.

9.1 Jahrgangsgröße

- Die Bambinis bestehen aus zwei Jahrgängen, also einer U6- und einer U7-Mannschaft
- Jeder Jahrgang bildet nur eine Mannschaft
- Pro Jahrgang werden maximal 22 Spieler aufgenommen
- Pro Jahrgang ist **eine** verantwortliche Person zu benennen, damit der Jahrgang einheitlich geführt wird

9.2 Grundlagen

Merkmale von Bambini

- Großer Bewegungs- und Spieldrang
- Schnelle Ermüdung
- Hohe Beweglichkeit, schwach ausgebildete Muskulatur
- Geringe koordinative Eigenschaften
- Unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen
- Ausgeprägte Neugierde
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke Ich-Bezogenheit
- Starke Orientierung am Trainer
- Ausgeprägte Phantasiewelt

Ziele des Bambini Fußballs

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Das eigene allgemeine Bewegungskönnen verbessern
- Ideen und Kreativität beim Erfinden neuer Bewegungen zeigen
- Das eigene Leistungsvermögen erproben und dabei Selbstvertrauen aufbauen
- Die Persönlichkeit ganzheitlich fördern
- Vielseitige Bewegungsaufgaben anbieten

Inhalte einer Spielstunde

- Spiele/Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stäbe, Kästen, Langbänke, Luftballons, Bänder usw.
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle kennen lernen
- Vielseitige Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Spiele, in denen verschiedene Bewegungsformen wie Laufen und Werfen oder Laufen und Schießen kombiniert werden
- Einfache Lauf- und Fangspiele
- Zwischendurch: kleine Fußballspiele

9.3 Trainingsaufbau

Einstimmen: Vielseitige Bewegungsschulung

- Einfache Bewegungsaufgaben (Laufen, Hüpfen, Springen, Rollen ...)
- Spiele mit, auf und an Klein- und Großgeräten
- Spielerische Ganzkörperkräftigung
- Lauf-, Fang- und Abschlagsspiele
- Organisationsformen: "Bewegungslandschaften", Geräteparcours. Mixed-Training: kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von "Bewegungslandschaften" und Geräteparcours

Hauptteil: Fußballorientierte Bewegungsschulung

- Vielseitige Hinleitung zum kreativen, sicheren Umgang mit dem rollenden, hüpfenden, fliegenden Ball
- Kleine Ballspiele, z.B. Abwurfspiele
- Spielen mit verschiedenen Bällen
- Leichte Aufgaben mit dem Ball am Fuß
- Bewegungsaufgaben mit Ball in Verbindung mit leichten Koordinationsaufgaben
- Mixed-Training: Kleine Fußballspiele und gleichzeitige Aufgaben mit Ball in der anderen Hälfte



Schlussteil: Fußball spielen

- Freie Fußball-Spiele in kleinen Teams auf Tore
- Kleine Spielfelder: etwa 25 x 25 Meter
- Verschiedene "Tore", z.B. Stangen, Matten, Kästen ...
- Einfache Spielregeln, z.B. Einrollen statt Einwerfen
- Kurze Wege zum Tor, viele Tore, viele Erfolgserlebnisse schaffen
- Fußballspezifisches Techniktraining kommt bei Bambini noch nicht vor

Mögliche Organisationsformen

- Verschiedene Ballspiele (nicht nur Fußball) nebeneinander
- Organisieren von kleinen "Fußball-Turnieren" in der Halle/im Freien
- Spielefeste: Kleine Fußballspiele und gleichzeitiger Aufbau von Bewegungslandschaften" und Geräteparcours

Übergeordnete Ziele

- Spielefeste, Treffs
- Freude am Spiel
- Selbstentfaltung
- Vielseitige Grundausbildung

9.4 Trainingstipps Bambini / U6-U7

- Einfaches Laufen und Bewegen: Fang- und Tunnelspiele, Balancieren, Koordination -> **30%**
- Einfache Aufgaben mit Ball: Ballführen, Ballkontrolle (Annahme), Torschuss, Werfen -> **20%**
- Kleine Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, einzel- oder Teamwettbewerb -> **20%**
- Kleine Fußballspiele: 4 gegen 4 auf kleinem Feld mit und ohne Tore (Linientore) -> **30%**

Spiel:

- Alle sollen spielen: Also auch die "Guten" mal draußen lassen
- Möglichst viele Tore erzielen
- Das Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß steht im Vordergrund
- Kein vorgeschriebenes Spielsystem

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit (Gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer ist der 'große Freund' der Kinder
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Obst)

10 Altersgruppe U8 bis U11

Der erste Eindruck vom Fußballtraining kann das weitere Interesse, das "Dabeibleiben" eines Kindes mitbestimmen. Deshalb muss das Training vom ersten Augenblick an Spaß machen und Lernfortschritte zugleich bringen. Zu diesem Zweck rücken viele freie Fußballspiele mit kleinen Mannschaften in den Mittelpunkt des Trainings.

10.1 Jahrgangsgröße

- Die U8, U9, U10 und U11 werden jeweils nach Jahrgängen eingeteilt
- Jeder Jahrgang spielt mit 7er Mannschaften und 4 Auswechselspielern
- Jeder Jahrgang kann maximal 2 Mannschaften bilden
- Grundsätzlich werden pro Jahrgang maximal 22 Spieler aufgenommen, das heißt 11 Spieler pro Mannschaft, falls es zwei Mannschaften in einem Jahrgang gibt
- Pro Jahrgang ist **eine** verantwortliche Person zu benennen, damit der Jahrgang einheitlich geführt wird



10.2 Grundlagen

Merkmale von der U8 bis U11

- Ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- Große Begeisterung für das Wettfeiern mit anderen
- Koordinative Probleme und eine nur schwach ausgeprägte Muskulatur
- Geringes Konzentrationsvermögen
- Starke, unkritische Orientierung an erwachsenen Vorbildern

Ziele des Trainings der U8 bis U11

- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Förderung der Freude am Fußballspielen
- Erlernen der wichtigsten Fußball-Techniken in der Grobform
- Spielerisches Vermitteln vielseitiger sportlicher Erlebnisse
- Schaffen koordinativer und konditioneller Grundlagen
- Fördern von Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität

Inhalte des Trainings der U8 bis U11

- Freie Fußballspiele in kleinen Mannschaften auf Tore: 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4
- Motivierende, kindgemäße Trainingsaufgaben zum Erlernen der Technik-Grundformen (Dribbeln, Passen, Schießen)
- Aufgaben mit dem Ball und kleine Spiele über den Fußball hinaus
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit

10.3 Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- Die U8 bis U11 benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm, wie es später jede Trainingseinheit einleitet
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Zu diesem Zweck vor allem interessante, leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten, die möglichst rasch anlaufen
- Diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit
- Verschiedene Bälle benutzen, z.B, Tennis-, Basket-, Gymnastikbälle

Der Hauptteil

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Kennenlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training“ anbieten
Immer kleine Wettbewerbe organisieren, (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten

Der Schlussteil

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des Trainings der U8 bis U11
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens aber zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 4 gegen 4 auf Tore ist dabei die ideale Spielform

10.4 Trainingstipps U8 und U9

Die U8 und die U9 sollen langsam die Basistechniken erlernen. Um jedem Kind die so wichtigen vielen Ballkontakte zu ermöglichen, halten wir die Übungsgruppen klein und ermuntern die Kinder, möglichst oft mit beiden Füßen zu spielen.



Das grundlegende Lehrprinzip ist das Vormachen – Nachmachen. Zeit- und Leistungsdruck haben sie lediglich bei Wettbewerben und Staffelspielen, dann aber auch mehr im Sinne des Anfeuerns durch Trainer und Mitspieler. Natürlich sollen sie in den 'Wettspielen' auch eine gewisse Ordnung einnehmen. Hier bietet sich das 3-3 im Rotationsprinzip an, wobei aber alle angreifen dürfen und sollen. Obwohl ein Sieg immer schön ist, aber auch schnell vergessen wird, soll jedes Kind etwa gleich große Spielanteile erhalten. Also bleiben auch die besseren Spieler öfter mal draußen.

Training:

- Vielseitiges Laufen und Bewegen: Fang- und Tummelspiele, Balancieren, Koordination ->

15%

- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Platzwechselspiele, Jonglieren -> **15%**
- Basistechniken: Dribbling, Innenseitstoß, An- und Mitnahme flacher Bälle, Spannstoß -> **20%**
- Freie Fußballspiele in kleinen Teams: max. 4 gegen 4 (kleines Feld mit/ohne Tore) ->

50% Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die "Guten" mal draußen lassen)
- Möglichst viele Tore erzielen. Der Spaß am Fußball ist wichtiger als das Ergebnis
- Spielsystem 3-3: Die Abwehrspieler spielen mit nach vorne, die Stürmer mit nach hinten
- Keine festgelegten Positionen für einzelne Spieler: Die Vielseitigkeit aller Kinder fördern

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel weiterentwickeln und ständig fördern
- Die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Der Trainer ist der 'große Freund' der Spieler
- Eltern sollen angetragene Aufgaben als Hilfe für die Trainer empfinden

10.5 Trainingstipps U10 und U11

Bei der U10 und der U11 dominieren zu Beginn des Trainings weiterhin vielseitige Bewegungen. Gleichwohl tragen wir dem deutlich verbesserten Koordinationsvermögen Rechnung und 'individualisieren', indem wir die fußballspezifischen Techniken verfeinern: Das Dribbling wird zielgerichteter und schneller, Finten wie Ausfallschritt und Übersteiger werden eingeführt.

Der Ball steht im Mittelpunkt und das Fußballspielen rückt immer mehr in den Vordergrund. Dabei vermitteln wir langsam einfache taktische Verhaltensmuster wie Freilaufen und Anbieten. Die Kinder sind jetzt alt genug, um auch Pflichten zu übernehmen: Die Kabinen sind sauber zu verlassen, die Materialien sorgsam zu behandeln und der Respekt vor dem Trainer, aber auch vor den Gegen- und Mitspielern ist einzuhalten.

Training:

- Vielseitige sportliche Aktivitäten: Jonglieren, Lauf-/Fangspiele, Koordination -> **15%**
- Vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball: Handball, Basketball usw. -> **15%**
- Kindgemäße Technikübungen: Tempodribbling, Grobform Finten, Kopfball geradeaus -> **20%**
- Fußballspiele in kleinen Teams auf kleinem Feld mit und ohne Tore -> **50%**

Spiel:

- Alle sollen spielen (auch die 'Guten' mal draußen lassen)
- Möglichst viele Tore erzielen
- Ergebnis ist zweitrangig: Der Spaß soll im Vordergrund stehen
- Kein vorgeschriebenes Spielsystem

Coaching:

- Die Freude am (Fußball-)Spiel entwickeln und ständig fördern
- Teamfähigkeit (gemeinsam macht's mehr Spaß) langsam entwickeln
- Der Trainer als 'großer Freund' der Spieler
- Eltern ins soziale Umfeld des Vereins einbinden (Fahrdienst, Trikotwäsche, Kuchen)



11 Altersgruppe U12 und U13

Der DFB hat sein flächendeckendes Stützpunkttraining in ganz Deutschland, vor allem in der Altersklasse der U12 und U13, etabliert. Das hat einen wichtigen Grund:

Die jungen Talente sind hier im besten Lernalter. Wenn sie alters- und zeitgemäß trainiert werden, eignen sie sich auch komplizierte Fußballtechniken relativ leicht an. Jeder Nachwuchstrainer ist deshalb gerade in diesem "goldenen Lernalter" in der Pflicht, seine Spieler fußballerisch voranzubringen.

Es ist ein langer Weg vom begeisterten Anfänger bis zum umjubelten Spitzenfußballer. Selbst noch so talentierte Kinder sind hoffnungslos überfordert, wenn sie sofort alle Ansprüche des „großen“ Fußballs erfüllen sollen. Das Kinder- und Jugendtraining ist deshalb in kleine Teilziele aufzuteilen. Sie bauen aufeinander auf und berücksichtigen, was Kinder und Jugendliche „normalerweise“ auf der jeweiligen Altersstufe wollen und können.

Hier sind Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude zu erkennen, der mit großem Lerneifer nachgegangen wird. Schnelle und geschickte Bewegungen fallen den Kindern relativ leicht. Sie sind nun bereit, alle technischen und taktischen Grundelemente des Fußballs zu lernen. In diesem Altersabschnitt Versäumtes lässt sich nur schwer wieder aufholen.

11.1 Jahrgangsgröße

- Beide Jahrgänge spielen mit 9er Mannschaften und 4 Auswechslspielern
- Grundsätzlich werden pro Jahrgang maximal 22 Spieler aufgenommen
- Pro Jahrgang ist **eine** verantwortliche Person zu benennen.

11.2 Grundlagen

Merkmale U12 und U13

- Körperliche und psychische Ausgeglichenheit der U12 und U13
- Positive Persönlichkeitsmerkmale im „goldenen Lernalter“ wie Selbstvertrauen, ein verbessertes Konzentrationsvermögen, eine hohe Lern- und Leistungsbereitschaft, Bewegungsfreude
- Ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
- Zum Ende der U13 und zu Beginn der U14: körperlicher und psychischer Einschnitt mit Eintritt in die Pubertät
- Lernen von Vorbildern

Übergang von U13 zu U14

Innerhalb von ein paar Jahren machen die Jugendlichen einen enormen Entwicklungsschub.

Die meisten Heranwachsenden befinden sich spätestens im Alter von 13 Jahren in der pubertären Phase. Neben körperlichen Veränderungen wie Stimmbruch und Wachstumsschüben müssen auch psychische Einschnitte bewältigt werden.

Die U13 bildet ein entscheidendes Übergangsjahr von einem Kleinfeld in der U11 (7er Mannschaften) über den halben Platz als Spielfeld in der U13 (9er Mannschaften) hin zu einem Spielfeld über den ganzen Platz in der U14 (11er Mannschaften).

Dies bedingt viele taktische und organisatorische Änderungen in den Mannschaften.

Jahrgänge, die in den unteren Klassen aufgeteilt wurden, damit genügend Spielzeiten pro Spieler erreicht werden konnten, werden wieder zusammengelegt, damit ab der U12 nur noch mit einer Mannschaft pro Jahrgang gespielt wird.

Dies ist insbesondere den Kapazitätsgründen von Rot-Weiß Lessenich mit nur einem Spielfeld geschuldet.



Ziele des Trainings der U12 und U13

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen, insbesondere Schulung der Viererkette beginnen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training

Inhalte des Trainings der U12 und U13

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten

11.3 Trainingsaufbau

Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „Kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen

Der Hauptteil

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch- taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren

Der Schlussteil

- Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings. Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren

11.4 Trainingstipps U12/U13Training:

- Spielerische Fitnessschulung: Koordination, Parcours, 1 gegen 1, Handball, Staffeln
-> **20%**
- Systematisches Techniktraining: Dribbling, Finten, Schusstechniken, An-/Mitnahme
-> **20%**
- Individual- und gruppentaktische Grundlagen: 1 gegen 1, Hinterlaufen, Doppelpass
-> **20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Überzahl, auf mehrere Tore usw.
-> **40%**

Spiel:

- Alle sollen spielen, möglichst viele Tore erzielen
- Das Ergebnis wird wichtig, ohne die Philosophie zu dominieren: Der Spaß steht im Vordergrund
- Spielsysteme wie 4-3-3 und 4-4-2 mit Raute sind lediglich Vorschläge. Außenverteidiger spielen offensiv, Spitzen verteidigen mit.
- Positionen noch nicht festlegen (Vielseitigkeit)

Coaching:

- Freude am Fußballspiel und die Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Trainer achtet zunehmend auf Disziplin: Weg vom 'großen Freund' hin zum sportlichen Leiter
- Die Eigeninitiative der Spieler fördern (Material einsammeln, Bälle pflegen usw.)
- Faires Verhalten gegenüber dem Gegner und Schiedsrichter

12 Altersgruppe U14 und U15

Bestanden in den jüngeren Altersklassen die Mannschaften noch aus 7er oder 9er-Mannschaften beginnt ab der U14 das Spiel über den ganzen Fußballplatz und die Mannschaften laufen mit 11 Spielern auf.

12.1 Jahrgangsgröße

- Jeder Jahrgang spielt mit einer 11er Mannschaft und 4 Auswechselspielern
- Jeder Jahrgang bildet 1 Mannschaft (insgesamt 2 Mannschaften pro Altersstufe)
- Grundsätzlich werden pro Jahrgangsmannschaft maximal 22 Spieler aufgenommen
- Pro Jahrgang ist **eine** verantwortliche Person zu benennen.

12.2 Grundlagen

U14 und U15

- körperlich-psychische Unausgeglichenheit
- Lösen von Erwachsenen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt, „Mimosen“
- Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
- Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden

Ziele des Trainings der U14 und U15

- Spaß am Fußballspielen
- Systematisches Erlernen und Festigen der Grundtechniken
- Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen unter Druck eines Gegenspielers
- Spielerisches Vermitteln taktischer Grundlagen, insbesondere Schulung der Viererkette beginnen
- Fördern positiver Persönlichkeitseigenschaften wie Selbständigkeit und Leistungsbereitschaft zu regelmäßigem Training



Inhalte des Trainings der U14 und U15

- Motivierende Einzel- und Gruppenübungen mit dem Ball zum Einschleifen der Grundtechniken
- Zweikampfschulung (verschiedene Situationen des 1 gegen 1)
- Spielformen mit kleinen Mannschaften und zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Motivierende Kräftigungsübungen und Beweglichkeitsprogramme, Reaktions- und Startübungen mit Ball

Entwicklungsprozesse

Die Reifungsprozesse stellen spezielle Herausforderungen an die Betreuer und können sehr anstrengend sein. Die Trainer müssen den Jugendlichen nun einerseits mit viel Toleranz und andererseits mit festen Regeln begegnen. Diesen Spagat zu bewältigen, fällt nicht jedem einfach, aber der Einsatz lohnt sich: Neben fußballerischen Leistungssteigerungen sind durch die richtige Betreuung vor allem Persönlichkeitsfortschritte möglich.

12.3 Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischendurch auch motivierende Fangspiele, Laufstaffeln, „Kleine Spiele“ und koordinative Aufgaben mit Ball einbauen
- Eine weitere Alternative ganz zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen

Der Hauptteil

- Spielformen in kleinen Gruppen (ideal ist ein 4 gegen 4) zu einem bestimmten technisch- taktischen Schwerpunkt als Mittelpunkt des Trainings einplanen
- Dazwischen Übungsformen zum selben technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten
- Die einzelnen Aufgaben so aussuchen, dass die Organisation (Übungsfelder, Spielergruppen) nicht verändert werden muss, um keine kostbare Trainingszeit zu verlieren

Der Schlussteil

- Zum Abschluss des Trainings: Spiele in kleinen Gruppen auf Tore
- Ab und an betonen wenige zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. das Dribbling) des Trainings. Regelmäßig auch ganz frei spielen lassen
- Beim Abschlussspiel ein 7 gegen 7 nicht überschreiten und relativ kleine Felder abstecken. Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und ein kleines Turnier organisieren

12.4 Trainingstipps U14 und U15:

- Ergänzende fußballspezifische Fitness mit Ball: Technik-Rundläufe, 1 gegen 1 usw.
-> **20%**
- Technikintensivtraining: Techniken festigen/automatisieren (Passfolgen, Rundlauf)
-> **20%**
- Individual-und gruppentaktische Grundlagen: Zweikampf, Ballorientierung
-> **20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen: Über-/Unterzahl, auf 6 Tore usw.
-> **40%**



13 Altersgruppe U16 bis U19

Im U16 bis U19 Bereich als „zweitem goldenen Lernalter“ bietet sich nochmals eine große Chance, alle technisch-taktischen und spielerischen Qualitäten eines Fußballers zu verbessern. Neben diesem fußballerischen Potenzial, das es individuell zu trainieren gilt, stellt auch die Persönlichkeitsentwicklung des Nachwuchsspielers eine wichtige Aufgabe für den Trainer dar: Fördern und fordern lautet hier das Motto.

Jugendliche im U16 und U19 Alter haben den größten Teil der Pubertät hinter sich und reifen zu eigenen Persönlichkeiten, die genaue Vorstellungen haben. Das spiegelt sich auch im Fußballverein wieder. Die Spieler haben präzise Erwartungen, was ihnen ein Verein bieten soll.

Ein Problem vieler Vereine ist die hohe Fluktuation. Reicht das Angebot nicht aus, wechseln die Jugendlichen den Verein oder suchen sich andere Freizeitbeschäftigungen. Die 15- bis 18-jährigen sind für ihren Verein aber „überlebenswichtig“, denn sie bilden das unmittelbare Zukunftspotenzial für die Herrenmannschaften des Clubs. Also sollte sich das Vereinsangebot auch an ihren Wünschen orientieren.

Wichtigstes Motiv für Vereinsspieler ist die Freude am Fußball – egal, ob sie nun in der Junioren-Bundesliga, in der Bezirksliga oder in der Kreisliga aktiv sind. Das sollte deshalb jeder Trainer beherzigen, wenn er ein spezielles Konzept für sein Team erarbeitet.

Die spezielle Trainingsplanung berücksichtigt dann je nach Spielklasse die Bereitschaft der Jugendlichen zu intensiven, leistungsorientierten Trainingsinhalten, das individuelle fußballerische Können und nicht zuletzt die einplanbaren Einheiten pro Woche. Ziel in dieser Entwicklungsphase, egal in welcher Spielklasse, ist die Vermittlung von fußballerischen Grundlagen für ein funktionierendes und erfolgreiches Mannschaftsspiel.

Der sportliche Erfolg spielt natürlich eine große Rolle, in einem Alter, in dem gerne Wettbewerbe und Leistungsvergleiche ausgetragen werden. Genauso wichtig sind den Jugendlichen aber auch persönliche Kontakte zu den Mitspielern und zum Trainer. Durch ein positives Mannschaftsklima inklusive einer breiten Palette an außersportlichen Aktivitäten steigt ein Fußballverein auf der Beliebtheitskala. Nicht zuletzt wollen Jugendliche als selbstbewusste Persönlichkeiten akzeptiert werden und intensiv mitbestimmen.

Für einen positiven Teamgeist sorgen z.B.:

- Nicht nur fußballerisches Können vermitteln, sondern Persönlichkeiten fördern
- Viel mit den Jugendlichen reden, offen für persönliche Probleme sein
- Mitbestimmung zulassen und Eigeninitiative fördern
- Vorbild sein, gerecht sein
- Über Training und Wettspiele hinaus Freizeitaktivitäten anbieten.
- Dabei Wünsche, Vorschläge und Ideen der Jugendlichen abfragen und berücksichtigen

13.1 Jahrgangsgröße

- Die U19 und U16 besteht jeweils aus zwei Jahrgängen (insgesamt 4 Jahrgänge)
- Jeder Jahrgang spielt mit einer 11er Mannschaft und 4 Auswechselspielern
- Jeder Jahrgang bildet 1 Mannschaft (insgesamt somit 4 Jahrgangsmannschaften)
- Grundsätzlich werden pro Jahrgangsmannschaft maximal 22 Spieler aufgenommen
- Pro Jahrgang ist **eine** verantwortliche Person zu benennen, damit der Jahrgang einheitlich geführt wird

13.2 Grundlagen

Merkmale von der U16 bis U19

- Verbessertes Leistungsvermögen durch körperliche Veränderungen:
Ausgleich der Körperproportionen / Kraftzuwachs
- Verbessertes Koordinationsvermögen, größere Bewegungsdynamik
- Größere Lernbereitschaft und Auffassungsgabe, Sensibilisierung für Sachprobleme und Mitspieler
- Streben nach Selbstständigkeit und Anerkennung als gleichberechtigter Partner
- Lösen vom „ich-bezogenen“ Denken der Pubertät
- Erhöhtes Streben nach individuellem und mannschaftlichem Erfolg

Ziele des Trainings U16 bis U19

- Spaß am Fußballspielen
- Verbessern der erlernten technisch-taktischen Grundlagen
- Anpassen an die erhöhten Anforderungen des Spiels – vor allem die Schulung einer dynamischen „Wettspiel-Technik“
- Gezielte Schulung spezieller Taktik-Schwerpunkte
- Fördern von Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Mitverantwortung

Inhalte des Trainings U16 bis U19

- Systematisch eingesetzte Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen zu bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkten
- Anspruchsvollere (Komplex-)Übungen zum selben Schwerpunkt
- Spielformen zur Verbesserung der fußballspezifischen Kondition
- Antrittsübungen und Sprungkombinationen, Wettläufe um den Ball mit einer anschließenden Aktion (z.B. Torschuss)
- Regelmäßige Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme

13.3 Trainingsaufbau

Das Einstimmen

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung anbieten
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Nicht nur Standardprogramme – das Aufwärmen stets variieren

Der Hauptteil

- Konzentriert an einem Trainingsschwerpunkt arbeiten
- Auf einen richtigen Wechsel von Belastung und Erholung achten. Kurze, intensive Spielzeiten mit aktiven Pausen im Anschluss
- Spielformen zu einem bestimmten technisch-taktischen Schwerpunkt anbieten – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

Der Schlussteil

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen und fordern, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Nicht nur mit einem „Auslaufen“ die Trainingseinheiten abschließen. Je nach Situation auch motivierende Trainingsaufgaben (z.B. einige leichte Torschussübungen) stellen
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden

13.4 Trainingstipps U16 bis U19

- Systematische fußballspezifische Fitness: Parcours, 1 gg. 1 bis 11 gg. 11, Intervalle
-> **20%**
- Positionsspezifisches Techniktraining: Drehung zum Torabschluss, Flanken, Pässe
-> **20%**
- Gruppen- und Mannschaftstaktik: Vertiefung der Grundlagen; Flügelspiel, Pressing
-> **20%**
- Fußballspiele mit Schwerpunkten: Ballorientierung, Umschalten, Positionsspiel usw.
-> **40%**

Spiel:

- Alle sollen spielen. Das Ergebnis ist wichtig, dominiert aber nicht die Philosophie
- Spielsysteme wie 4-4-2 mit Raute oder 4-4-2 flach und 4-3-3 sowie 4-5-1 sind lediglich Vorschläge.
Natürlich sind auch andere Spielsysteme möglich.
- Positionsspezialisierung beginnt, aber die Stärken verbessern und die Schwächen beheben
- Schon am Wochenanfang Spielsystem für das kommende Spiel wählen und gezielt darauf hintrainieren
- Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter

Coaching:

- Team-Hierarchien, Eigeninitiative und Verantwortung fördern, in Entscheidungen einbinden
- Freude am Fußball und Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Disziplin und Ordnung; Identifikation mit dem Verein schaffen
- Altjahrgänge an das Seniorentaining heranzuführen

14 Torhüter

14.1 Trainingskonzept (dieses Angebot wird einmal pro Woche durchgeführt)

Bis zum Ende der U11 erfolgt kein spezielles Torhüter-Grundlagentraining. Da im unteren Bereich jedes Kind auf jeder Position zum Einsatz kommen soll. Das Torhüter – Grundlagentraining beginnt ab der U12 und vor allem bei der U14 erhalten die Spieler ein Aufbautraining.

Ab der U16 startet das Leistungstraining.

Ziel der aufeinander aufbauenden Ausbildungsstufen ist es, dem momentanen Entwicklungsstand der Torhüter entsprechend die optimalen Trainingsreize und –formen im Training anzubieten, damit sich jeder Torhüter individuell entwickeln kann. Entsprechend gestalten sich auch die Schwerpunkte in den einzelnen Ausbildungsstufen. Allen Ausbildungsstufen jedoch ist gemeinsam, dass ein großer Wert auf

- Schnelligkeits- und Schnellkraftanforderungen
- spezifische Technikanforderungen
- spezifische Taktikanforderungen
- Konzentrationsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten

gelegt wird. Zudem werden die Spieler auch in der Persönlichkeit trainiert. Werte wie Respekt, Pünktlichkeit und Ordentlichkeit sind fester Bestandteil des Ausbildungskonzeptes.

14.2 Anforderungsprofil des

Torhüters Konstitution

Die konstitutionellen Leistungsvoraussetzungen werden einerseits durch die körperbaulichen Merkmale und andererseits durch die körperliche Belastbarkeit und Belastungsverträglichkeit bedingt. Zu den ersteren zählen Faktoren wie Körpergröße, Körpergewicht und



Beweglichkeitsvoraussetzungen. Unter dem Begriff der körperlichen Belastbarkeit wird die mechanische Beschaffenheit des Bewegungsapparates verstanden. Für den Torhüter können die konstitutionellen Leistungsvoraussetzungen von großem Einfluss sein - man denke hierbei nur an die Körpergröße.

Leistungswirksam werden sie jedoch nur, wenn auch die Leistungsvoraussetzungen im konditionellen und technisch – taktischen Bereich entsprechend ausgeprägt sind.

Kondition, insbesondere Schnellkeits- und Schnellkraftanforderungen

Unter diesem Begriff wird generell die Leistungsfähigkeit eines Spielers verstanden. Dabei darf die Leistungsfähigkeit nicht nur als Produkt der körperlichen Eigenschaften wie Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit gesehen werden. Vielmehr können diese körperlichen Eigenschaften nur mit den entsprechenden psychischen Voraussetzungen (z.B: Motivation) realisiert werden.

Der Torhüter hat über die gesamte Spieldauer gesehen wenige, dafür meist hochintensive Belastungssituationen zu bewältigen. Dazu gehören neben den kognitiven Schnellkeitskomponenten (Wahrnehmungs-, Antizipations-, Reaktions-, Entscheidungsschnelligkeit etc.) Antritte und Sprints von bis zu 30 Metern, um Bälle in die Tiefe aufzunehmen, abzufangen oder Flankenbälle abzuwehren. Außerdem muss der Torspieler sprungweite Bälle erhechten und Situationen 1 gegen 1 bestehen. Das Spiel stellt somit sehr hohe Schnellkeits- und Schellkraftanforderungen an den Torhüter.

Spezifische Technikanforderungen

Der Torspieler ist nicht mehr nur „Torwart“, sondern Torwart und Feldspieler. Aufgrund der Regeln darf er den Ball innerhalb des eigenen Strafraums mit der Hand spielen. Er muss Bälle, die aus verschiedenen Entfernungen und Richtungen, mit unterschiedlicher Schärfe und Höhe, mit oder ohne Effet auf das Tor bzw. in den Strafraum kommen, meist unter Gegner- und Zeitdruck klären. Als wichtiger Mannschaftsteil ist der Torhüter sowohl bei eigenem als auch gegnerischem Ballbesitz am Spiele beteiligt. Dazu muss er die Feldspielertechniken beherrschen.

Bsp.: Hechten und Fangen, Abwehren, Ballannahme, Passen

Spezifische Taktikanforderungen

Der Torspieler ist kein Einzelkämpfer, wie oft proklamiert wird. Wie alle anderen Spieler ist er in das Mannschaftskonzept einzubauen. Bei gegnerischem Ballbesitz hilft er seinen Mitspielern mit ständiger Spielbereitschaft und aktivem, lautstarkem Lenken seiner Vordermänner den Ball zu gewinnen bzw. durch entsprechendes Stellungsspiel Schüsse und Flanken abzuwehren. Im Ballbesitz spielt er immer mit und verhält sich im und außerhalb des Strafraums wie ein Feldspieler. Er eröffnet das Spiel von hinten heraus mit langen oder kurzen Pässen bzw. Abwürfen. Er bietet sich seinen Mitspielern an, im den Ball zu sichern, ihn ins Mittelfeld oder in die Spitze zu spielen bzw. das Spiel auf die andere Seite zu verlagern.

Konzentrationsfähigkeit

Obwohl der Torhüter relativ wenige Aktionen in einem Spiel hat, muss er während der gesamten Spieldauer konzentriert sein. Dabei wechseln ständig Phasen höchster Konzentration mit solchen geringer. Der Torspieler muss dem Spielgeschehen folgen und sein Konzentrationsniveau den sich ändernden Spielsituationen anpassen können.

Koordinative Fähigkeiten

Allgemein werden als „koordinative Fähigkeiten“ diejenigen Fähigkeiten bezeichnet, die für die Steuerung, Ausführungssicherheit und -ökonomie von Bewegungen in unterschiedlichsten Situationen verantwortlich sind und die Grundlage für eine gute Lernfähigkeit darstellen.

Bsp.: Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit



15 Schlusswort

Das schönste Jugendkonzept bleibt nur ein Stück bedrucktes Papier, wenn es nicht gelebt wird. Um es in die Praxis umzusetzen, benötigen wir motivierte Menschen, die sich mit dem Inhalt auseinandersetzen, sich damit identifizieren und sich davon inspirieren lassen.

Dieses Konzept

- soll eine Hilfestellung für alle sein,
- ersetzt nicht die Eigenverantwortung des Jugendtrainers,
- ist offen für neue Ideen, Anregungen, Ergänzungen und Kritik.

Auch ein Jugendkonzept „altert“ und muss von Zeit zu Zeit überprüft werden.

Wir hoffen, dass es – trotz der kurzlebigen Zeit, in der wir uns befinden – für eine gewisse Zeit Bestand hat.

An dieser Stelle möchte ich mich für die umfassende Vorarbeit des **MTV Berg** bedanken.

An der Überarbeitung und der Hinführung zu einem Lessenicher Jugendkonzept bedanke ich mich bei:

Marco Jost	1. Vorsitzender
Christian Stegmüller	Jugendleiter
Cedric Pianka	Trainer
Carsten Buhmes	Trainer

und alle weiteren zurzeit aktiven Jugendtrainern und Betreuern von Rot-Weiß Lessenich.

Gereon Eich Jugendvorstand Rot-Weiß Lessenich

16 Quellen

Mannschaftsstrukturen FC Rot-Weiss Lessenich 1951 e.V.; Stand 11/17

DFB-Website

Jugendkonzept des MTV Berg

Mannschaftsstrukturen

A-Jugend	U19 22 Spieler / Sondergruppe	
	U18 22 Spieler / Normalgruppe	
B-Jugend	U17 22 Spieler / Sondergruppe	
	U16 22 Spieler / Normalgruppe	
C-Jugend	U15 22 Spieler / Sondergruppe	
	U14 22 Spieler / Normalgruppe	
D-Jugend	U13 22 Spieler / Sondergruppe	
	U12 22 Spieler / Normalgruppe	
E-Jugend	U11-1 11 Spieler	U11-2 11 Spieler
	U10-1 11 Spieler	U10-2 11 Spieler
F-Jugend	U9-1 11 Spieler	U9-2 11 Spieler
	U8-1 11 Spieler	U8-2 11 Spieler
Bambini	U7 22 Spieler	
	U6 22 Spieler	





Training online gehört zu den meist genutzten Internetseiten auf dfb.de.
Die praxisnahen Inhalte und einfache Handhabung kommen an.

Klare Strukturen und übersichtliche Grafiken geben konkrete Hilfestellungen für ein entwicklungsgerechtes Fußballtraining mit Kindern und Jugendlichen. Von einzelnen Übungen bis hin zu kompletten Einheiten erhalten Sie von DFB-Trainern wichtige Trainingshilfen. Die komplette Einheit steht Ihnen auch als PDF-Datei zum Ausdrucken zur Verfügung.

Das erwartet Sie bei "Training online":

- Übersichtlicher Aufbau im Baustein-System
- Passende Übungen für jede Altersklasse
- Verständliche Texte mit erklärenden Grafiken, Fotos, Animationen
- Alle Übungen lassen sich in Top-Qualität ausdrucken
- Ständig wachsendes Übungs-Archiv

So funktioniert es:

Aufgeteilt nach Altersstufen finden Sie komplette Trainingseinheiten und wichtige Entwicklungsmerkmale. Wählen Sie einfach die entsprechende Zielgruppe und Sie werden fündig.

Sie können sich in der Reiterstruktur durch die einzelnen Inhalte klicken oder die Einheiten als Zip- Datei herunterladen und als Handzettel für das Training ausdrucken.

Alle zwei Wochen kommt für jede Altersklasse eine neue Einheit dazu.

Im Archiv von Training online stehen über 200 konkrete Trainingseinheiten zum Ansehen und Downloaden bereit. Einfach kurz die Alterklasse und den Trainingsschwerpunkt auswählen und schon steht Ihnen eine Auswahl hochwertiger Übungs- und Trainingseinheiten zur Verfügung.

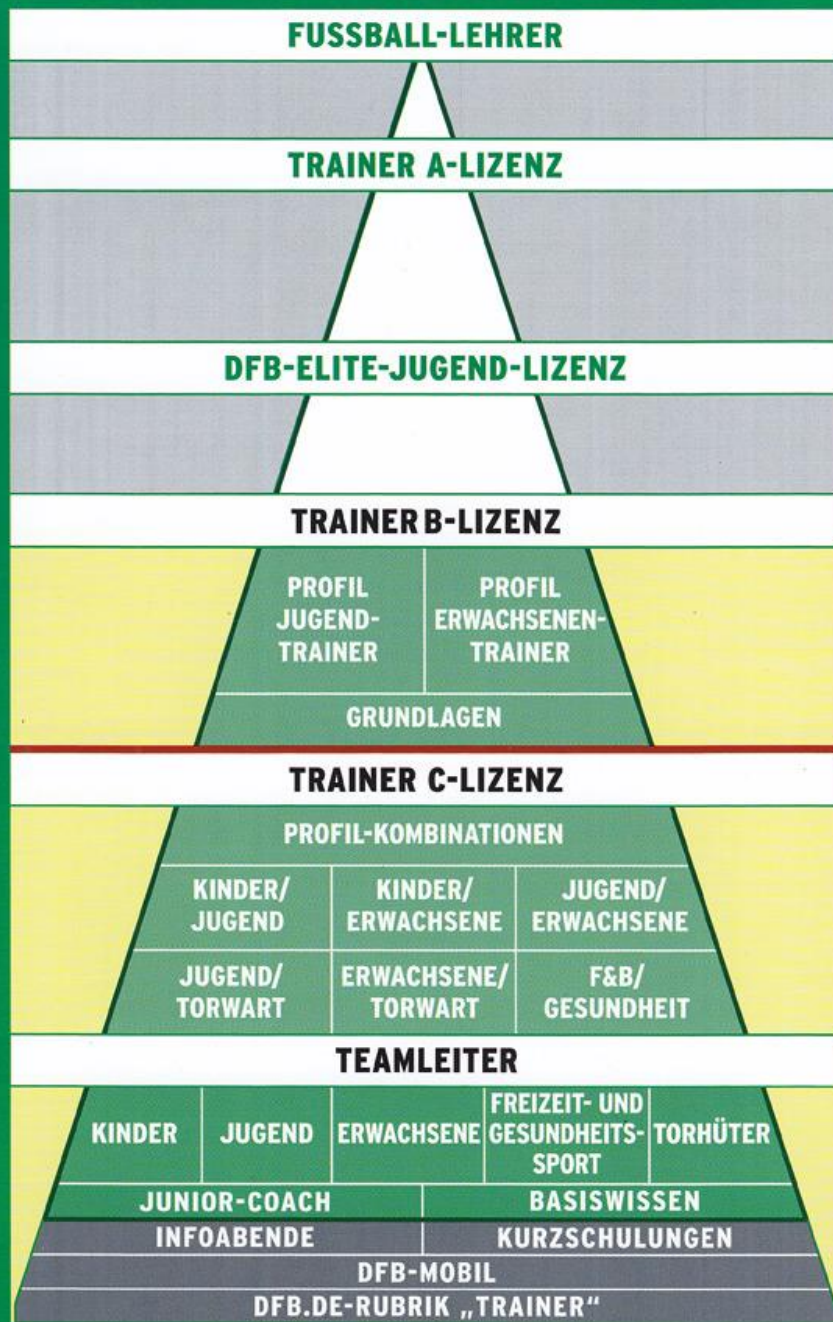
Viel Spaß mit Training Online

Link: <http://www.training-wissen.dfb.de/index.php?id=508042>



QUALIFIZIERUNG IM FUSSBALL AB 2015

ÜBERBLICK DER FUSSBALLPRAKTISCHEN AUS-, FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE



■ = Angebot über den DFB ■ = Angebot über die LV

■ = Beginn der Leistungsfußball-Ausbildung (nur nach Eignungsprüfung möglich)



Das Ausbildungssystem besteht in einer Vierstufigkeit, aufgliedert in C-, B-, A- und Fußball-Lehrer-Lizenz. Darüber hinaus ist die Möglichkeit der Profilierung entsprechend der individuellen Neigungen vorgesehen. Es gibt also die Möglichkeit, schwerpunktmäßig im Juniorenbereich oder auch im Seniorenbereich ausgebildet zu werden.

Die bis 2002 praktizierte B-Lizenz-Ausbildung wurde Anfang 2003 durch eine bundeseinheitliche C-Lizenz-Ausbildung ersetzt, die eine Profilbildung ermöglicht. Die **C-Lizenz**-Ausbildung ist die erste Stufe im Trainer-Lizenzsystem und richtet sich an alle Trainer im Junioren- oder Senioren-Bereich, die leistungsorientiert arbeiten wollen. Der Umfang beträgt insgesamt 80 Lerneinheiten Basiswissen sowie 40 Lerneinheiten einer Profilbildung. Die Ausbildung erfolgt in den Landesverbänden des DFB.

Die seit dem Jahr 2000 bestehende Junioren-Trainer-Ausbildung heißt nunmehr **B-Lizenz**-Ausbildung. In einem Umfang von 60 Lerneinheiten sollen eingehende Kenntnisse über leistungsorientiertes Junioren-Training vertieft werden.

Die **A-Lizenz**-Ausbildung blieb im Wesentlichen unverändert und zielt darauf ab, Trainer auf die Aufgaben im höheren Amateurbereich und in der Regionalliga vorzubereiten. Der Ausbildungsumfang beträgt 80 Unterrichtseinheiten.

Das Ziel der **Fußball-Lehrer**-Ausbildung ist es, die Kandidaten auf die Aufgaben in verschiedenen Berufsfeldern des Fußballs vorzubereiten. Das umfasst vor allem hauptamtliche Stellen als DFB- oder Verbandssportlehrer, Aufgaben als Berufsfußballtrainer von der Regional- bis zu den Bundesligen und die Leitung eines Nachwuchszentrums eines Lizenzvereins. Die Ausbildung umfasst ein zweisemestriges Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Die Neuregelungen traten am 1. Januar 2003 in Kraft. Jetzt erhalten die bisherigen Trainer mit DFB-B-Lizenz bei Verlängerungen der Lizenz die neue DFB-C-Lizenz.

Im Zuge der Harmonisierung mit der UEFA-Trainer-Konvention wird die DFB-Ausbildungsordnung zum 1. Januar 2015 angeglichen. Der Begriff „Trainer C – Breitenfußball“ wird durch „Trainer C“ (1. Lizenzstufe) ersetzt. Die Ausbildungsbezeichnungen im leistungsorientierten Trainer-Lizenzsystem werden wie folgt geändert: „Trainer C – Leistungsfußball“ wird durch „Trainer B“ ersetzt (1. Lizenzstufe), „Trainer B“ wird durch „DFB-Elite-Jugend-Lizenz“ (2. Lizenzstufe) ersetzt. Die Bezeichnungen „Trainer A“ (3. Lizenzstufe) und „Fußball-Lehrer“ (4. Lizenzstufe) bleiben unverändert bestehen.