

Trainingsziele im Nachwuchs-Fußball

charakterliche Fähigkeiten	koordinative Fähigkeiten	technische Fähigkeiten	körperliche Fähigkeiten	taktische Fähigkeiten	Intensität / Druck
Freude und Motivationsfähigkeiten (Selbstmotivation und Motivation der Mitspieler)	Reaktionsvermögen	Technik Erwerb und Anwendung	allgem. Gesundheit (gesunder Geist in einem gesunden Körper)	Kommunikation / Verständigung (Coachingsprache)	Grundlagen - genaue Ausführung - geringes Tempo - ohne Gegner
Disziplin	Gleichgewicht	präzise Ausführung - dann Zeit und Raumdruck	Konzentrationsfähigkeit	offensives Verhalten (umschalten)	Steigerung Intensität - Zeit und Raumdruck - Gegner passiv/teilaktiv/aktiv
Teamfähigkeit	Differenzierung (allgemeine Geschicklichkeit / Ballgefühl)	Ballbehandlung: führen, fangen, werfen	Beweglichkeit und Bewegungsfreiheit	defensives Verhalten (umschalten)	voll aktiver Gegner
Pünktlichkeit und Verlässlichkeit	Rhythmusfähigkeit	Finten	Schnelligkeit mit und ohne Ball	1:1 - 4:4 / Überzahl - Unterzahl	
Selbstvertrauen (Selbstbewusstsein aber nicht überheblich)	Orientierung	Ball An- und Mitnahme / beidbeinig	Kraft (Schnelligkeit)	Pressing	
Einstellung zum Training / Einstellung zum Spiel	Lauftechnik, leichtbeinig, kraftsparend	Paß- und Schußtechniken (Rist- Innenrist- Aussenrist- flach / gehoben / kurz / weit / Flanken / beidbeinig)	Ausdauer mit Ball	Ball halten	
Kritikfähigkeit (Umgang mit positiver und negativer Kritik)		Kopfball	Ernährung	verschieben / schaffen von Überzahl in Ballnähe	
Fairness, Achtung und Respekt vor anderen und deren Gesundheit (Mitspieler und Gegenspieler)			Belastung / Regeneration	Spielbaufbau / Passkombinationen und Laufwege / Timing	
Umgang mit Sieg und Niederlage				positionsspezifische Fähigkeiten	
Erkennen und Umgang mit Stärken und Schwächen				Konterspiel	
Ordnung und Umgang mit Sportgeräten und Anlagen				Spielsysteme	



NACHWUCHSKONZEPT Sportunion Alberndorf/Rdm. Sektion Fussball



Die Nachwuchs-Kernbotschaft der  **Alberndorf** lautet:

Kinder und Jugendliche durch Erleben und Lernen im Fußballsport in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie auf die Herausforderungen des späteren Lebens vorbereiten.

Das Fußballspiel fasziniert Kinder und Jugendliche auf der ganzen Welt.

Sportliche Ziele

1. Fundierte fußballerische Ausbildung der Kinder durch qualifizierte Trainer.
2. Einsatz der Kinder in alters- und leistungsgerechte Mannschaften.
3. Heranführen der Jugendlichen an die Kampfmannschaft der Union Alberndorf. In der Kampfmannschaft sollen möglichst viele aus dem eigenen Nachwuchs spielen.

Soziale Ziele

1. Der Sportverein soll allen Alberndorfer Jugendlichen für die Sportausübung offen stehen.
2. Die jungen Sportler und Sportlerinnen sollen gewinnen und verlieren lernen.
3. Sie sollen lernen Verantwortung für sich und die anderen zu übernehmen.
4. Sie sollen pünktlich und verlässlich die vereinbarten Termine einhalten.
5. Sie sollen mit den ihnen anvertrauten Utensilien gewissenhaft und sorgfältig umgehen.

Gesundheitliche Ziele

1. Die Kinder sollen durch spielerisches Training zur Freude an der Bewegung erzogen werden.
2. Körperlich aktive Menschen sind leistungsfähiger in Schule und Beruf.
3. Aggressionen können im Sport abgebaut werden, sodass ein ausgeglichenes Miteinander zu Hause und in der Schule möglich ist.

Erlebnisse mit Erinnerungswert schaffen

1. Abhalten von Ferienlagern, Ausflügen,
2. Gemeinsame Veranstaltungen mit Betreuern, Eltern und Kindern (zB: NW-Turniere, Saisonabschlussfeiern, usw)

Zeit am Sportplatz ist sinnvoller genutzt als mit Computer oder Fernseher

Die Grenzen zwischen akzeptablen und inakzeptablen Verhaltensweisen sind durch Absprachen und Regeln eindeutig abzustecken.

- U Werden Kinder kritisiert, lernen sie zu kritisieren und zu verurteilen.
- U Werden Kinder angefeindet, lernen sie zu kämpfen.
- U Werden Kinder verspottet, lernen sie sich verletzt zurückzuziehen.
- U Werden Kinder bekämpft, lernen sie sich schuldig zu fühlen.
- U Werden Kinder mit verletzender Aggression konfrontiert, lernen sie entsprechend aggressiv zu handeln.

- U Werden Kinder anerkannt, lernen sie sich und andere zu mögen.
- U Wird das Verhalten von Kindern toleriert, lernen sie geduldig und tolerant zu sein.
- U Werden Kinder ermutigt, lernen sie sich und andere zu schätzen.
- U Werden Kinder gerecht behandelt, lernen sie, ein Gerechtigkeitsgefühl zu entwickeln.
- U Wird Kinder Vertrauen geschenkt, lernen sie, zu vertrauen.
- U Erfahren Kinder Liebe und Freundschaft, lernen sie, liebevoll- und verständnisvoll mit anderen Menschen umzugehen.

Training zum Leistungsaufbau im Kindes- und Jugendalter:

1. Grundlagenausbildung (U6, U7, U8, U9, U10)
2. Aufbaustraining (U11, U12, U13, U14)
3. Leistungstraining (U15, U16, U17, U18)

- U Förderung aller Jugendlichen mit einer einheitlichen, zeitgemäßen Methodik
- U Ausbildung technisch versierter und taktisch geschulter Spieler
- U Organisation von Aus- und Fortbildung unserer Nachwuchstrainer
- U Neue Motivation für alle Mitwirkenden
- U Neuer Anreiz und Motivation für alle talentierten Nachwuchsfußballer
- U Schnelles Vermitteln neuer Trends in Spiel und Training
- U Sport ist ein wesentlicher Erfolgsfaktor für den Lernerfolg, keinesfalls ein Widerspruch

Persönliches Interesse der Eltern und deren Unterstützung sowie Lob und Anerkennung für Fortschritt sind Treibstoff für die Motivation, welche der Motor für den Willen des jungen Sportlers ist.

**Der 10-Jährige Prozess in der
SPORT UNION Alberndorf ist in 3 Abschnitte gegliedert:**

Bambini U6	Grundlagenausbildung	Allgemeine Bewegungsfertigkeiten erlernen Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten schulen
Kinder U7 / U8 U9 / U10	Grundlagenausbildung	Fußballtechnische Grundlagen Spielefreude erhalten Allgemeine und fußballspezifische Koordination Grundlegendes individuelles Handeln
Jugend U12 / U14	Aufbaustraining	Technisch-taktisches Training Aufbau spezifischer konditioneller Fähigkeiten Positionslernen im Spiel (Positionstraining, Systemlernen)
Junioren U16 / U18	Leistungstraining	Technisch-taktisches Handlungsfähigkeiten vervollkommen Spezifisches Konditionstraining perfektionieren (Handlungsschnelligkeit, Willenseigenschaften) Variables Spielen im System