

Nachwuchskonzept 2.0

Stärken stärken – Schwächen schwächen



DIE JUGEND IST UNSERE ZUKUNFT



# Inhalt

des Nachwuchskonzept

DIE JUGEND IST UNSERE ZUKUNFT

Warum wird ein Nachwuchskonzept benötigt?

Welche Ziele verfolgen wir mit unserem Nachwuchskonzept?

Grundlagenbereich Bambini/G-Junioren (Fortuna Crocos)

Grundlagenbereich F-Junioren

Grundlagenbereich E-Junioren

Aufbaubereich D-Junioren

Aufbaubereich C-Junioren

Leistungsbereich B- und A-Junioren

Verhaltensleitfaden für Trainer

Verhaltensleitfaden für Spieler

Verhaltensleitfaden für Eltern

Verschiedenes



# Nachwuchskonzept Fortuna Unterhaching

**Warum wird ein  
Nachwuchskonzept benötigt?**

## Warum wird ein Nachwuchskonzept benötigt?

Ohne ein Nachwuchskonzept heißt es planlos und ohne konkrete Ziele durch die Ausbildung und Weiterentwicklung zu gehen und von gewissen Zufällen abhängig zu sein. Fehlt ein Konzept, fehlen in der Regel auch die notwendigen Handlungsanweisungen und Zieldefinitionen, die für die Orientierung aller Beteiligten unabdingbar sind.

Das Nachwuchskonzept ist die sportliche Leitlinie unserer Nachwuchsarbeit und es sorgt für eine positive Außendarstellung und Transparenz.

Das Nachwuchskonzept unterstützt die Identifikation der Fortuna Unterhaching und gibt unseren Trainern, Betreuern und Funktionären eine Art Wegweiser an die Hand als Vorgabe für ihr Handeln.

Damit bildet es die Grundlage für die erfolgreiche Weiterentwicklung in unserem Verein und hilft uns, das Leistungs-Niveau der einzelnen Jugendmannschaften anzuheben.

Die optimale und altersgerechte Ausbildung des Nachwuchses wird bei der Fortuna Unterhaching immer weiter gefördert und verbessert.

Durch die Nachwuchsabteilung werden fußballbegeisterte Kinder und Jugendliche gleichermaßen gefördert und unterstützt. Es gehört zum Selbstverständnis der Nachwuchsabteilung, dass neben der talentorientierten Leistungsförderung auch nicht leistungsorientierte Kinder und Jugendliche gleichermaßen gefördert werden.

Ab dem älteren Jahrgang D-Junioren, wird zusätzlich schrittweise die Leistungsorientierung angestrebt, so dass besonders talentierte und entwicklungswillige Nachwuchsspieler der Fortuna Unterhaching eine Plattform finden, um kontinuierlich weiterzukommen.



# Ziele verfolgen

**Welche Ziele und welches Leitbild  
Verfolgen wir mit unserem  
Nachwuchskonzept?**

# Welche Ziele verfolgen wir mit unserem Nachwuchskonzept?

Eine altersgerechte fußballerische Ausbildung, bei dem die einzelnen Ausbildungsschritte in den verschiedenen Altersklassen klar vorgegeben sind und ineinander greifen, stehen bei uns im Vordergrund.

Genau so wichtig ist uns die Persönlichkeitsförderung und das Vermitteln von gesellschaftlich relevanten Werten wie:

- Leistungswille
- Hilfsbereitschaft
- Rücksichtnahme
- Durchsetzungsvermögen
- Gewinnen und Verlieren lernen
- Selbstvertrauen entwickeln
- Ein fairer, respektvoller und gewaltfreier Umgang miteinander
- Fordern und fördern von Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein

## Identifikation:

Die Kinder und Jugendlichen sollen sich bei der Fortuna Unterhaching wohlfühlen und sich mit der Philosophie des Vereins identifizieren. Die Kinder und Jugendlichen sollen frühzeitig in das Vereinsleben integriert werden. Gemeinsame Aktivitäten wie Ausflüge und Vereinsfeste sollen die integrativen Maßnahmen unterstützen.

## Trainingsarbeit & Leitsatz:

- Im Mittelpunkt der Trainingsarbeit steht das wettkampforientierte Training (simuliertes Wettspiel)
- Unser Leitsatz heißt: **Fußballspielen lernt man durch Fußball spielen**

## Spielfreude:

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

## Techniken unter Druck:

- Wir konzentrieren uns auf perfekte Basistechniken (Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel) aller Spieler!
- Wir lösen auf engstem Raum und unter Zeit- und Gegnerdruck, durch variable Techniken, Spielsituationen!

## **Fitness:**

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

## **Taktisches Konzept:**

- Wir verfolgen eine klare Spielphilosophie!
- Wir haben ein Spielsystem mit konkreten Aufgaben für jede Position, für Gruppen und die gesamte Mannschaft!
- Wir sind offensiv ausgerichtet!

## **Siegeswille:**

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



Grundlagenbereich

Bambini/

G-Junioren

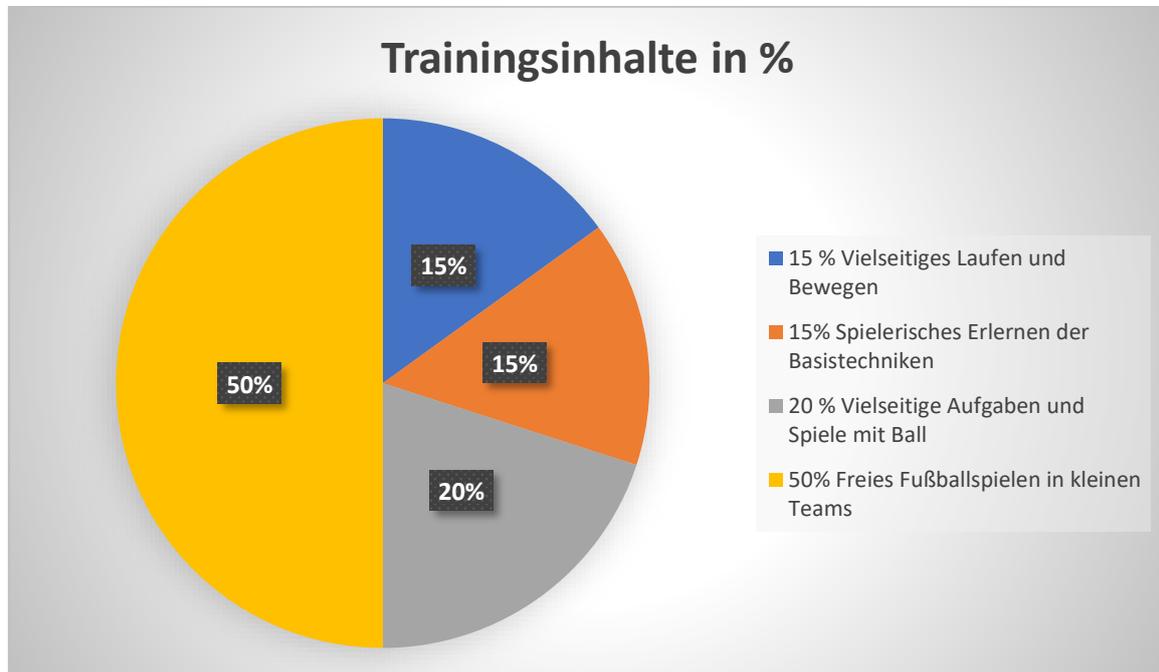
**Spielerische Vielseitigkeitsschulung**

>>In den Spielstunden steht grundsätzlich die Bewegung im Mittelpunkt<<

## Altersgruppe „Bambini / G-Junioren“ (Fortuna Crocos)

Eine allgemeine, umfassende Bewegungsschule soll im Bambini-Training definitiv die größte Rolle spielen und demzufolge einen verhältnismäßig großen Teil jeder Übungsstunde mit den Kleinen einnehmen. Dazu gehört vor allem die Schulung der motorischen Grundbewegungen der Kinder wie Gehen, Laufen, Springen, Hüpfen, Rollen, Kriechen und das Balancieren.

Sie sollen durch die verschiedenen Spiel- und Bewegungsformen auch die Erfahrung der eigenen Körperhaltung machen, sowie Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination und Orientierung im Raum verbessern.



## Ziele

- Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und sich in eine Gruppe einfügen
- Spaß und Freude am Fußballspielen erleben
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche ansprechen
- Das eigene 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

## Ideale Wettspiele für Bambini / G-Junioren

Spielform: 3vs3 bis 5vs5 auf 4 Minutoren

Spielfeld: 28 x 20 Meter (3vs3) / 30 x 22 Meter (4vs4) / 32 x 25 Meter (5vs5)

Gruppenstärke: 10 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, viel Bewegungsaktivität für jeden
- Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken
- Einfache Bewegungsaufgaben interessant verpacken
- Vielseitige Bewegungsaufgaben interessant verpacken (in eine „Geschichte“ verpacken)
- Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen
- Einfache Regeln vermitteln
- Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben

## Merkmale von Bambini / G-Junioren

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

## Grundsätze im Trainingsbetrieb

- Spiele/Aufgaben mit Kleingeräten und anderen Materialien wie Reifen, Stangen, verschiedene Bälle
- Spiele und Aufgaben, in denen die Kinder verschiedene Bälle/Sportarten kennenlernen
- 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
- Kleine Fußballspiele

## Technik

Bei den Bambini / den G-Junioren sollten die wichtigsten Fußballtechniken in der Grobform erlernt werden.

- Ballstoppen, Dribbeln, Passen und Schießen

## Taktik

Das taktische Vermögen eines Bambini / G-Junior beschränkt sich weitgehend auf das individuelle Verhalten.

- Grundlagen der Ausführung von Anspielen
- Mannschaftliches Zusammenspiel fördern
- Grundformen der räumlichen Orientierung kennen – Offensive (Tore erzielen) – Defensive (Tore verhindern)

## Kondition

Ziel ist es, dass die Kinder Freude an der Bewegung verspüren. Kondition ist ein Nebeneffekt und ergibt sich automatisch durch Kombination von Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen, Fangen und Fußball spielen.

## Persönlichkeit

Bambini und G-Jugendliche sollen durch Zusammengehörigkeit und Gemeinschaftserlebnis Spaß am Fußballspiel erfahren. Wir fördern Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität.

## Trainingsaufbau

### Einstimmen:

- Bambini und G-Junioren benötigen noch kein gezieltes Aufwärmprogramm
- Kinder in diesem Alter wollen und können sich sofort schnell bewegen und austoben
- Ein Begrüßungsritual und leicht verständliche Fang- und Ballspiele anbieten

### Hauptteil:

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Bewegungs-, Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen der Grundtechniken einbauen
- Auf keinen Fall nur starre und monotone Übungen zum „Technik-Training“ anbieten
- Jeder Spieler muss viel in Bewegung sein und viele Ballkontakte haben
- Lange Wartezeiten vermeiden, in kleinen Gruppen arbeiten

### Schlussteil:

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des Bambini-/G-Juniorentrainings
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Tore durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 3vs3 auf 4 Tore ist dabei die ideale Spielform



# Grundlagenbereich

# E-Junioren

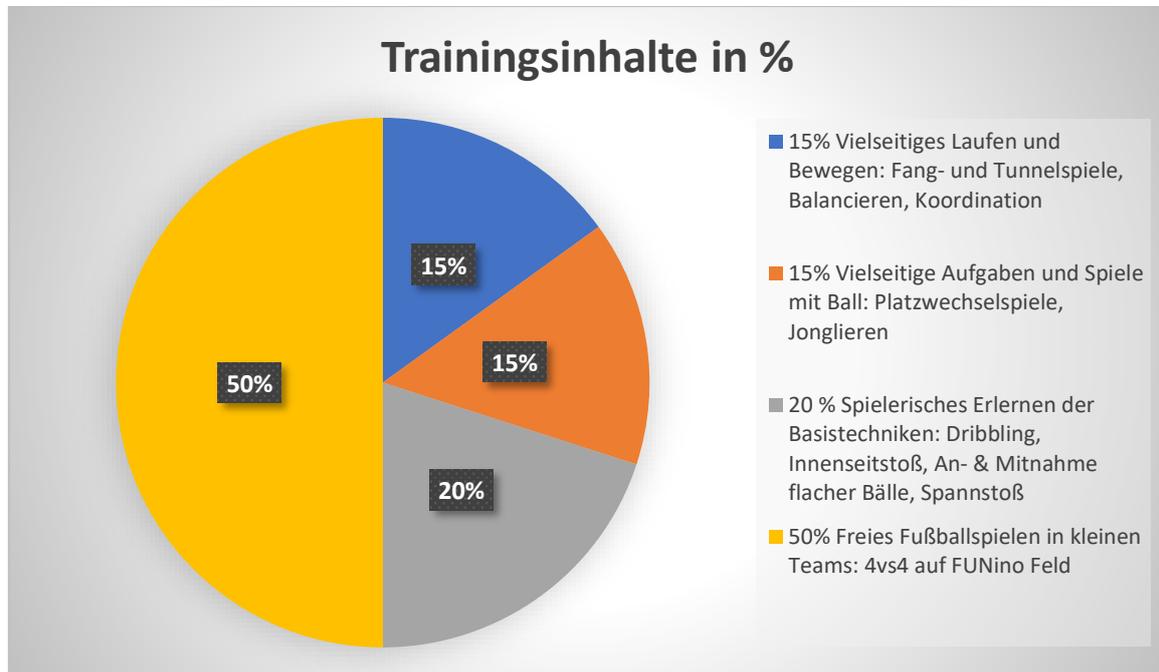
**Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung**

**>>In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt<<**

## Altersgruppe „F-Junioren – U9“

Die Altersgruppe F-Jugend besitzt eine große Begeisterungsfähigkeit für Wettspiele.

Die Spieler entwickeln einen starken Eigenantrieb und besitzen eine ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude. Sie lernen spontan durch Beobachten und Nachmachen. 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.



## Ziele

BEWEGEN = FREUDE

- Freude am Fußballspielen
- Fußballspielen lernen durch kleine Fußballspiele
- Spielerisches Erlernen der Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballkontrolle)
- Vermitteln einfacher taktischer Tipps, die beim „Tore schießen – Tore verhindern“ helfen
- Motivation zur Bewegung durch vielseitige sportliche Aktivitäten

## Ideale Wettspiele für F-Junioren

Spielform: 3vs3 bis 5vs5 ohne Torwart  
7vs7 inkl. Torwart

Spielfeld: 28 x 20 Meter (3vs3) / 30 x 22 Meter (4vs4) / 32 x 25 Meter (5vs5)  
55 x 35 Meter (7vs7)

Hinweis: 4vs4 auf 4 Minitore stellt die ideale Spielform dar

Team-/  
Gruppenstärke: 10 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten
- Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden
- Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
- Durch „Vormachen – Nachmanen“ das Lernen fördern
- Geduld zeigen! Kein Zeit- und Leistungsdruck!
- In jeder Situation Vorbild für die Kinder sein!

## Merkmale von F-Junioren

- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- schnelle Ermüdung und Regeneration
- große Unterschiede bei koordinativen Fähigkeiten
- sehr geringe Unterschiede von Mädchen und Jungen
- geringes Konzentrationsvermögen
- häufig sensibel und unausgeglichen
- personenorientiertes Lernen (Vorbilder)
- ausgeprägte Begeisterungsfähigkeit
- häufig nur geringes Selbstbewusstsein

## Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- auf großen Bewegungsumfang mit Ball achten
- einfache Anforderungen stellen
- viele kurze Pausen einlegen
- viele spielerische Varianten nutzen
- kein spezielles Kraft- und Ausdauertraining!
- Techniken spielerisch erlernen
- Kurze und einfache Anweisungen geben
- Möglichst alle Kinder gleich behandeln
- Trainer übernimmt zunehmend die Rolle als Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- Jedem Kind Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Vorbildfunktion beachten!

## Technik

In der F-Jugend sollten alle wichtigen Fußballtechniken in der Grobform erlernt werden. Hierbei den schwachen Fuß nicht vergessen!

- Ballstoppen, Dribbeln, Passen und Schießen
- Blick vom Ball lösen
- Wichtigste Schusstechniken
- Steigerung von Reaktion, Geschicklichkeit und Gewandtheit

## Taktik

Das taktische Vermögen eines F-Jugendlichen beschränkt sich weitgehend auf das individuelle Verhalten.

- Grundlagen der Ausführung von Anspiel, Abstoß, Einwurf, Strafstoß, Eckball, Freistoß
- Spieleröffnung von hinten heraus erlernen
- Anspielmöglichkeiten bieten
- Mannschaftliches Zusammenspiel fördern
- Anbieten im freien Raum – Spielfeld ausnutzen
- Abspiel und Einzelaktionen situationsbedingt ausführen
- Grundformen der räumlichen Orientierung kennen (Defensivverhalten, Offensivverhalten)
- Taktische Grundordnungen (3-2-1 und 2-3-1)

## Kondition

Ziel ist, dass die Kinder Freude an der Bewegung verspüren. Kondition ist ein Nebeneffekt und ergibt sich automatisch durch Kombination von Laufen, Springen, Hüpfen, Werfen, Fangen und Fußball spielen.

## Persönlichkeit

F-Jugendliche sollen durch Zusammengehörigkeit und Gemeinschaftserlebnis Spaß am Fußballspiel erfahren. Sie ordnen sich in die Gruppe ein und sehen sich als Teil des Ganzen. Auch der Umgang mit Misserfolgen ist wichtig. Wir fördern Selbstvertrauen, Teamgeist und Kreativität.

## Trainingsaufbau

### Einstimmen:

- F-Junioren 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

### Hauptteil:

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

### Schlussenteil:

- Kleine Fußball-Spiele bilden den eindeutigen Mittelpunkt des F-Junioren Trainings
- Nach dem Einstimmen können Fußballspiele mit kleinen Teams auf Minispielfelder (FUNino) durchaus das restliche Training alleine bestimmen
- Spätestens zum Abschluss des Trainings bekommen die Kinder genug Gelegenheit zum freien Fußballspielen: 4vs4 auf 4 Minitore ist dabei die ideale Spielform!



# Grundlagenbereich

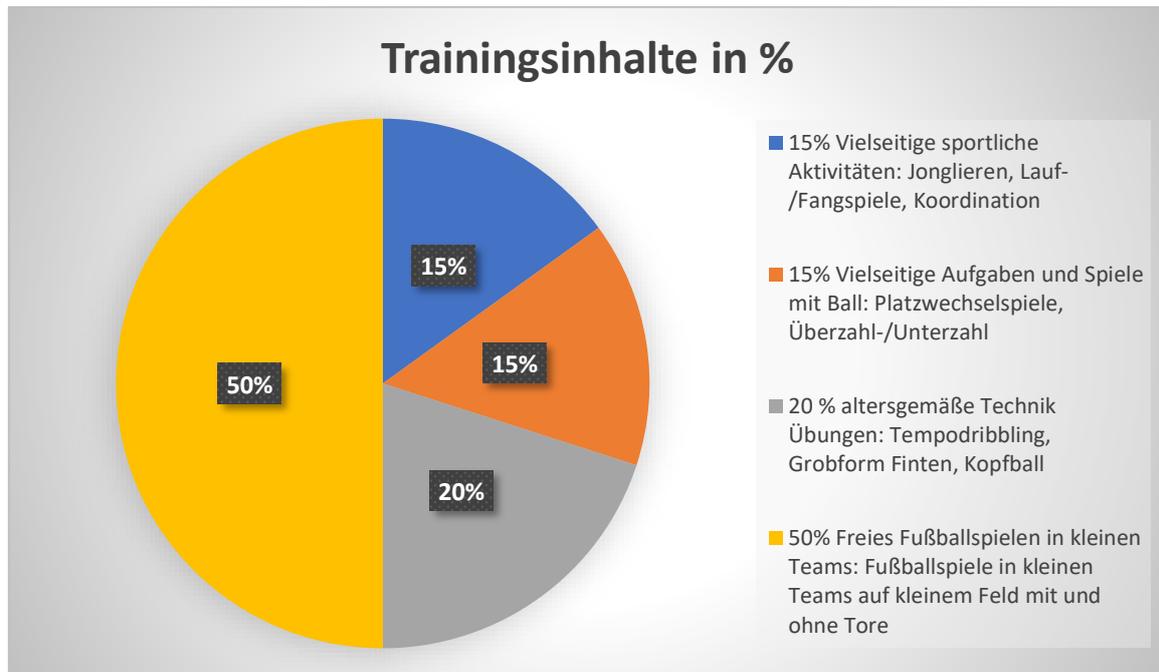
# E-Junioren

**Technisch-spielerische Vielseitigkeitsschulung**

**>>In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt<<**

## Altersgruppe „E-Junioren – U10/U11“

Im Training der E-Junioren dominiert das freie Fußballspielen in kleinen Gruppen, auf kleinen Feldern und in immer neuen Varianten an Toren, um Spielfreude und Ideen der Kinder zu fördern. Daneben nimmt schrittweise das spielerische Erlernen aller wichtigen Basistechniken an Bedeutung zu.



## Ziele

SPIELEN = INTERESSE

- Fußballspielen lernen wie im Straßenfußball/am Bolzplatz, in kleinen Teams und Feldern
- Geschicklichkeit und Schnelligkeit am und mit Ball
- Spielerisches Erlernen auch schwierigerer Techniken – Beidfüßigkeit beachten
- Taktische Grundregeln für eine Raumorientierung und -aufteilung
- Fordern und Fördern von Individualität
- Siegen und Verlieren lernen

## Ideale Wettspiele & Mannschaftsstärke für E-Junioren

Spielform: 3vs3 bis 5vs5 ohne Torwart  
7vs7 inkl. Torwart

Spielfeld: 28 x 20 Meter (3vs3) / 30 x 22 Meter (4vs4) / 32 x 25 Meter (5vs5)  
55 x 35 Meter (7vs7)

Hinweis: U10: ein Mix aus 4vs4 / 5vs5 / 7vs7 stellt die ideale Spielform dar  
U11: 7vs7 stellt die ideale Spielform dar

Teamstärke: 12 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Individuelle Stärken fördern
- Technik-Training ist vor allem Spieltraining
- Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle anstreben
- Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren
- Ein taktisches „Grund-ABC“ vermitteln
- Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit ... vorleben

## Merkmale von E-Junioren

- Extremitäten wachsen schneller als Rumpf und Wirbelsäule
- Bewegungsapparat noch nicht verfestigt
- verbesserte aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude
- verbessertes Konzentrationsvermögen
- großes Ungerechtigkeitsempfinden
- starke Orientierung an Vorbildern, u.a. aus dem Profibereich
- große Lernwilligkeit und Fußballbegeisterung

## Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- großer Bewegungsumfang mit Ball
- vielfältige Koordinationsschulung
- Techniken spielerisch erlernen
- Spielerische Kräftigung der Rumpf- und Haltemuskulatur
- kein spezielles Ausdauertraining
- Pausen reduzieren

## Technik

Das konzentrierte Erlernen und Weiterentwickeln der wichtigsten Fußballtechniken steht im Mittelpunkt:

- Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite
- Festigung der Beidfüßigkeit
- Weiterentwicklung von Dribbling (Finten)
- Torschuss und Kopfballspiel

Hierbei ist auf eine korrekte Ausführung zu achten, da sich eingeschlichene Fehler nur schwer korrigieren lassen.

## Taktik

Das E-Jugendtraining schafft die ersten taktischen Grundlagen:

- Grundkenntnisse des Ballorientierten Spielsystems
- Spieleröffnung von hinten heraus erlernen
- Anspielmöglichkeiten bieten
- Mannschaftliches Zusammenspiel fördern
- Anbieten im freien Raum – Spielfeld ausnutzen
- Abspiel und Einzelaktionen situationsbedingt ausführen
- Klares unterscheiden und ausführen von Defensiv- und Offensivverhalten
- Taktische Grundordnungen (3-2-1 und 2-3-1)

Einfache fußballerische Verhaltensregeln werden geschult:

- Staffelung in Tiefe und Breite
- Verhalten im 1vs1
- Verhalten bei Standardsituationen (Eckball, Freistoß, Einwurf)

## Kondition

Durch spezielle Übungen soll der Grundstein für Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit gelegt werden:

- Möglichst hohe Variationen der Übungen
- Immer mit Ball
- Alle Spieler in Bewegung
- Reaktions- und Aktionsschnelligkeit
- Dribbling, Täuschung und Torschuss mit maximaler Geschwindigkeit
- Die Spieler sollen die Fähigkeit erlernen, schnellstmöglich auf unerwartete Situationen reagieren zu können

## Persönlichkeit

Die E-Junioren erleben Erfolge und Misserfolge im Team. Hierbei ist sportliche und respektvolle Fairness gegenüber Gegner und Schiedsrichter wichtig. Neben einer weiteren Steigerung des Selbstvertrauens ist uns die Einhaltung von Ordnungsregeln wichtig.

Aufgrund des ausgeprägten Gerechtigkeitssinns sind die Regeln klar mit angemessenen Konsequenzen verbunden. Die Spieler übernehmen erste Verantwortung für sich und ihre Teamkollegen.

## Trainingsaufbau

### Einstimmen:

- E-Junioren 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, diese schulen die wichtige Ball- und Bewegungsgeschicklichkeit

### Hauptteil

- Im Mittelpunkt des Trainings motivierende Spiel- und Übungsaufgaben zum Erlernen 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

### Schluss teil

- Kleine Fußball-Spiele sind der eindeutige Mittelpunkt des E-Juniorentrainings
- 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  
4vs4 auf Minitore & 5vs5 (inklusive Torwart) sind hier die ideale Spielformen



# Aufbaubereich D-Junioren

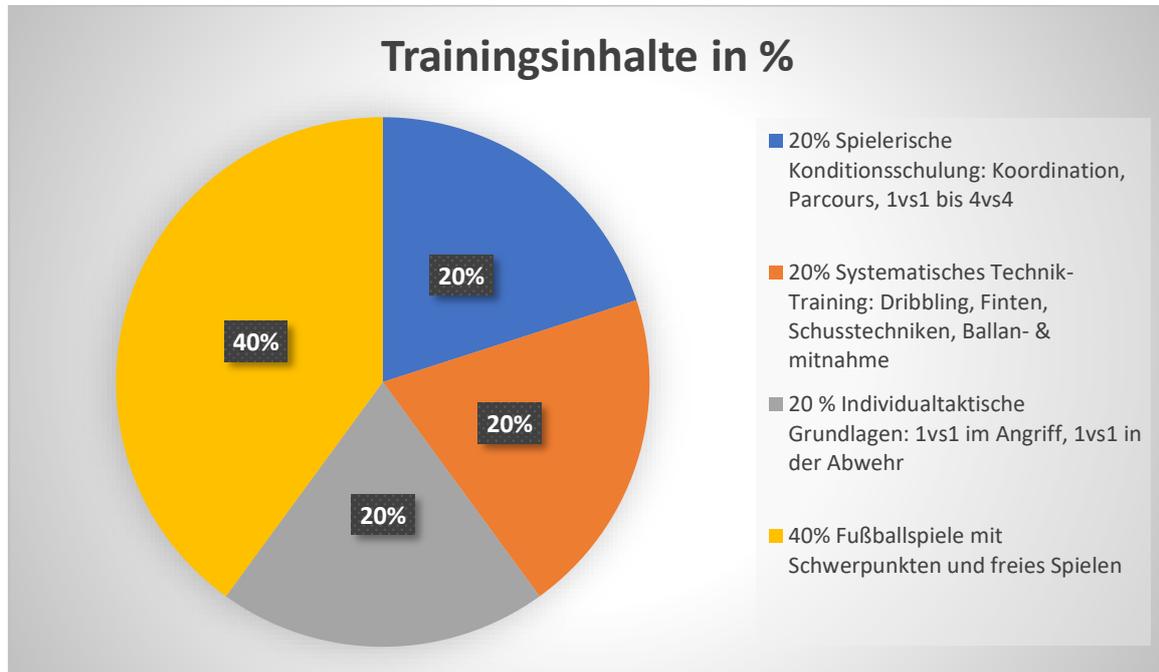
## Fußballspezifisches Grundlagentraining

>>In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt<<

## Altersgruppe „D-Junioren – U12/U13“

Diese Altersklasse wird bewusst als „goldenes Lernalter“ charakterisiert, denn Mädchen und Jungen dieses Alters beeindruckt durch Bewegungs-, Spiel- und Leistungsfreude.

Schnelle und geschickte Bewegungen gelingen relativ leicht. Auf der Basis einer breit angelegten Grundausbildung im Kinderbereich muss jetzt ein systematisches Fußballtraining beginnen!



## Ziele

### LERNEN & ERNSTHAFTIGKEIT

- Spielfreude und Spielcreativität
- Systematisches Training der Basistechniken – Anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

## Ideale Spielform & Mannschaftsstärke für D-Junioren

Spielform: 9vs9 inkl. Torwart

Spielfeld: Kompaktfeld, 70 x 50 Meter (Strafraum zu Strafraum)

Teamstärke: 16 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern
- Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Konsequenz auf Beidfüßigkeit achten
- Kondition vor allem durch Spielformen mitschulen
- Mit individuellem Training beginnen
- Intensiv kommunizieren
- Die Spieler aktiv einbinden

## Merkmale von D-Junioren

- „goldenes Lernalter“
- ausgeprägtes Koordinationsvermögen, harmonische Bewegungen
- ausgeprägte Bewegungsfreude
- häufig Schwäche der Haltemuskulatur/Rumpfmuskulatur
- bessere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- hohe Lernbereitschaft, Lernen von Vorbildern
- in der Regel ausgeprägte Fußballbegeisterung
- zunehmend soziale Kompetenz und Urteilsfähigkeit

## Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- konsequent auf Beidfüßigkeit achten
- Kondition vor allem durch Spielformen mitschulen! Kein spezielles Ausdauertraining!
- Viele Spielformen, spielnahe Übungsformen und Wettkampfformen
- Koordinationstraining ist wichtiger Bestandteil (evtl. regelmäßig in Erwärmungsteil einbinden)

## Technik

Alle Fußballtechniken müssen konzentriert und korrekt ausgeführt werden. Schwerpunkte sind:

- Systematisches Erlernen aller Basis-Techniken
- Wechsel von Spielen und Üben zum gleichen Schwerpunkt
- Direktpass, Ballmitnahme mit Temposteigerung (schneller Antritt)
- Beidfüßige Ballführung, Tempo- und Richtungsänderungen
- Schneller Abschluss, gezieltes Schießen
- „einfacher Kopfball“, Körperspannung
- Bewegungsabläufe Finten
- Koordinationsübungen
- Individuelle Technik-Schulung je nach Stärken/Schwächen

## Taktik

Im D-Jugendbereich stehen teamtaktische Inhalte im Vordergrund:

- Verhalten bei Ballbesitz/Ballverlust
- Verhalten 1vs1 offensiv und defensiv
- Verfestigung des Gelernten
- Schnelles Umschalten
- Kontrollierte Spieleröffnung
- Verschieben zum Ball, Grundlagen des Doppelpasses
- Erste Spielzüge: Hinterlaufen, Anspiel in Spitze, Diagonalfass, Seitenwechsel
- Verhalten bei Standardsituationen
- Taktische Grundordnungen:  
3-3-2 / 3-2-3 / 3-4-1

## Kondition

Die konditionellen Fähigkeiten gewinnen in der D-Jugend mehr an Bedeutung und kann jetzt auch in geringen Maße speziell trainiert werden. Zu den Inhalten gehören:

- Kraftübungen
- Schnelligkeit (möglichst in jedem Training)
- Komplexere Lauf- und Fangspiele
- Aufgaben zum Fördern der Lauf- und Sprungkoordination
- Motivierende Ganzkörperkräftigung
- Koordinations- und Kraftparcours

Alle Übungen zur Konditionsschulung sollen stets in spielerischer Form abgehalten werden!

## Persönlichkeit

In der Altersklasse D-Jugend sollen die Spieler vermehrt selbstständig handeln und denken. Die sind an die Verhaltensregeln (Disziplin, Pünktlichkeit, Ordnung, usw.) heranzuführen. Die Teambildung kann durch außersportliche Veranstaltungen unterstützt werden. Wichtig ist die richtige Balance zwischen Spaß und Ernsthaftigkeit. Der Trainer hat in dieser Altersgruppe eine besondere Vorbildfunktion.

## 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
- Alternative zu Trainingsbeginn: eine kurze Selbstbeschäftigungsphase (ca. 5 Minuten), in der die Spieler alles am Ball ausprobieren dürfen/sollen

### Hauptteil:

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

### Schlussteil:

- Zum Abschluss des Trainings Spiele in kleinen Gruppen auf verschiedene Tore
- Es betonen zusätzliche Spielregeln nochmals den technisch-taktischen Schwerpunkt (z.B. Dribbling, Passspiel, Flügelspiel, etc.). Danach frei spielen lassen.
- Beim Abschlussspiel ein 7vs7 nicht überschreiten und das Spielfeld relativ klein abstecken (ca. 40 x 20 Meter)
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und Teams rotieren lassen oder Spiel-Variationen mit neutralen Anspielern und Wandspielern (z.B. äußere Anspielstationen)



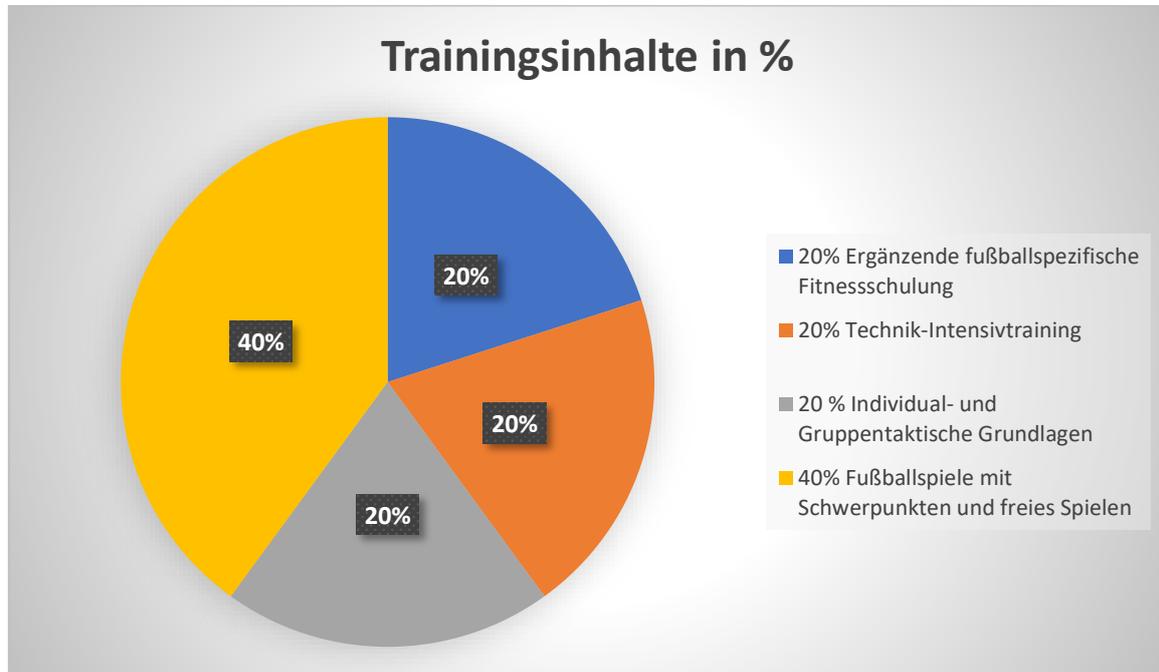
# Aufbaubereich C-Junioren

## Fußballspezifisches Grundlagentraining

>>In den Übungseinheiten steht grundsätzlich der Ball im Mittelpunkt<<

## Altersgruppe „C-Junioren – U14/U15“

Kinder wachsen in diesem Altersabschnitt zu Jugendlichen heran. Diese nicht immer unproblematischen Reifungsprozesse bringen neue geistig-psychische und körperliche Eigenschaften hervor. Diese sind Grundlage für fußballerische Leistungssteigerungen und für positive Impulse auf dem Weg zu einer Persönlichkeit. Um diesen Prozess optimal zu fördern, muss der Trainer jeden Einzelnen individuell begleiten!



## Ziele

### LERNEN – ERNSTHAFTIGKEIT

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Gegnerdruck
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

## Ideale Spielform & Mannschaftsstärke für C-Junioren

Spielform: 11vs11 inkl. Torwart

Spielfeld: Großfeld

Teamstärke: 18 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen
- Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren
- Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe
- Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen

## Merkmale von C-Junioren

- Starkes Längenwachstum
- Vermindertes Koordinationsvermögen
- Disharmonische Bewegungen
- Kraftzunahme
- Bessere Trainierbarkeit von Kraft, Schnellkraft
- Psychische Unausgeglichenheit
- Lösen von Erwachsenen
- Stimmungs- und Leistungsschwankungen: Jugendliche sind empfindlich, labil, leicht gekränkt
- Psychische Unsicherheit: Identitätssuche
- Stärkere Eigeninitiative: Jugendliche wollen mitreden

## Grundsätze im Trainings- und Spielbetrieb

- Freude am Fußballspielen durch attraktives Training stabilisieren
- Übungen zunehmend mit Tempo und unter Gegner- und Zeitdruck durchführen
- Beidfüßiges Üben fordern
- Anteil von Kraft- und Schnelligkeitsübungen nimmt zu
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Trainer ist Hauptbezugsperson im Trainings- und Spielbetrieb
- Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten
- Spieler stärker einbeziehen
- Entscheidungen begründen
- Spieler übernehmen zunehmend Verantwortung auf und neben dem Platz
- Ernsthaftigkeit einfordern

## Technik

- Dynamische Abläufe
- Systematisches Stabilisieren aller Basis-Techniken
- Spielen und Üben mit höherem Gegnerdruck
- Individuelle Technik-Schulung – Stärken stärken, Schwächen schwächen

## Taktik

- Systematisches Erlernen gruppentaktischer Mittel des 11vs11-Spiels
- Erlernen und Stärken mannschaftstaktischer Grundlagen
- Ballorientiertes Verteidigen
- Grundordnungen und Spielsysteme:  
4-2-3-1 / 4-4-2 / 3-5-2

## Konditionstraining

- Verbesserung der Kondition durch viele spielgemäße Trainingsbelastungen
- Schulung der Ausdauer und Schnelligkeit in einer motivierenden fußballbezogenen „Verpackung“
- Regelmäßiges Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramm

## Persönlichkeit

Ziel ist, das Mannschaftsgefühl zu stärken:

- Gemeinsames Quälen für den Erfolg
- Außersportliche Aktionen

Die Spieler erkennen, dass Teaminteressen vor Eigeninteressen kommen, dass der Teamerfolg zählt. Sie lernen, dass die Erfüllung auch unbeliebter Aufgaben/Positionen für den Erfolg der Mannschaft wichtig ist.

## Trainingsaufbau

### Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Erwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmen stets variieren

### 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 durchführen – dazwischen Übungsformen zum selben Schwerpunkt
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Aufgaben stellen

### Schlussteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams auf kleine Felder – 3vs3 bis 5vs5 auf Minitore
- Frei spielen lassen, dabei ein 9vs9 nicht überschreiten und das Spielfeld relativ klein abstecken
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und Teams rotieren lassen oder Spiel-Variationen mit neutralen Anspielern und Wandspielern (z.B. äußere Anspielstationen) organisieren
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden



# Leistungsbereich B-und A-Junioren

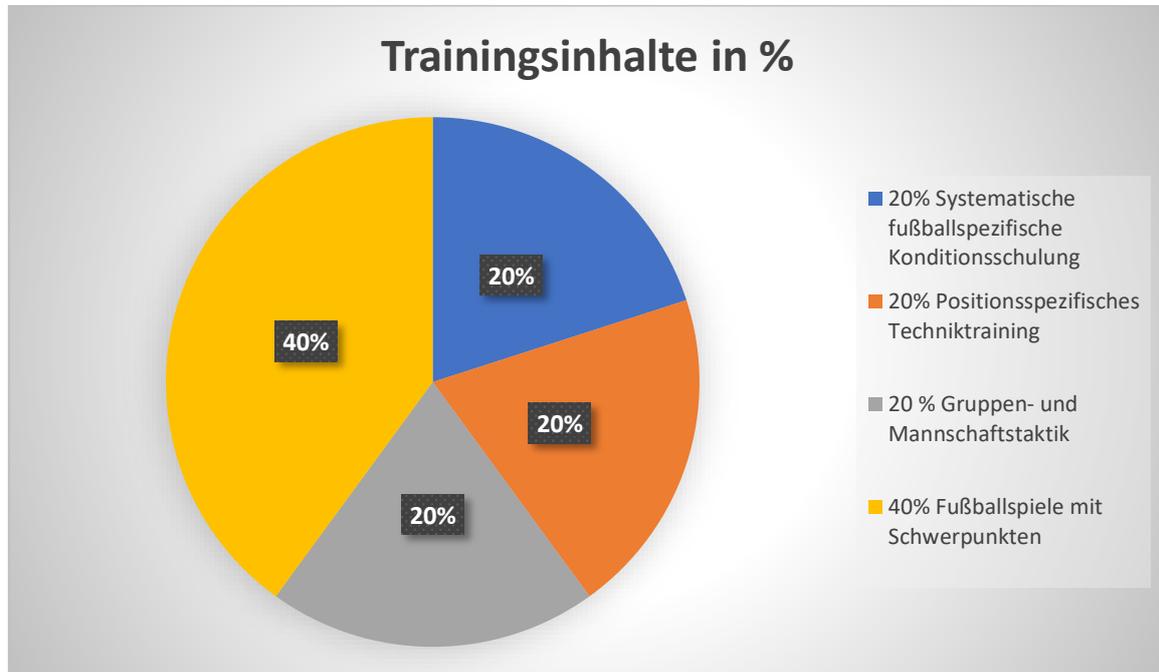
## Beginnendes Spezialisierungstraining

>>Alle technisch-taktischen Grundlagen stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abstimmen und den Wettspielanforderungen anpassen<<

## B- und A-Junioren – U17 und U19 Junioren

In den höchsten Junioren-Altersklassen gilt es, alle bisher erlernten technisch-taktischen Grundlagen zu stabilisieren, auf spezielle Positionsanforderungen abzustimmen und größeren Wettspielforderungen anzupassen. Es muss ein möglichst reibungsloser Übergang in den Seniorenfußball vorbereitet werden.

Diesen Prozess müssen die Jugendlichen als wachsende Persönlichkeiten aktiv mitgestalten können!



## Ziele

### ANWENDEN – LEIDENSCHAT LERNEN

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- „Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

## Ideale Spielform & Mannschaftsstärke für B- und A-Jugendliche

Spielform: 11vs11 inkl. Torwart

Spielfeld: Großfeld

Teamstärke: 20 Spieler

## Leitlinien für Trainer

- Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen
- In Theorie & Praxis technisch -taktische Details trainieren
- Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten
- Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
- Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen
- Sportliche & schulisch-berufliche Belastungen koordinieren

## Merkmale von A- und B-Junioren

- Körperliche Ausgeglichenheit
- Stärkere Muskulatur
- Kraftzuwächse (größere Bewegungsdynamik)
- Verbessertes Koordinationsvormögen
- 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
- Zunehmende Persönlichkeitsentwicklung
- Zweites „goldenes Lernalter“ der B-Junioren

## Grundsätze im Trainingsbetrieb

- Wettspielgemäße Trainingsformen und Belastungen anbieten
- Im Detail trainieren
- Schwerpunkte trainieren
- Persönlichkeiten trainieren
- Technikorientiert trainieren
- Mit Motivation und Spaß trainieren
- Mit Spielen und Üben trainieren
- Möglichst offene Trainingsaufgaben stellen, die Eigeninitiative von den Spielern fordern
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben anbieten
- Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden
- Durch Demonstrationen/Korrekturen den Lernprozess forcieren

## Technik

- Positionsspezifisches Technik-Training
- Erweitern des Technik Repertoires
- Stabilisieren „dynamischer, schneller Techniken“ unter Zeit- und Gegnerdruck
- Präzision, Variabilität und Schnelligkeit am Ball
- Spezielles Training positionsspezifischer Techniken

## Taktik

- Erlernen mannschaftstaktischer Grundlagen
- Ballorientiertes verteidigen
- Schaffen der Grundlagen für eine offensiv ausgerichtete und attraktive Spielweise
- Sicheres Kombinieren zur Sicherung des Balles und zum Herausspielen von Torchancen
- Schnelles Umschalten nach Ballgewinn und Ballverlust
- Förderung von Spielwitz, Kreativität, Einsatzwillen und Risikobereitschaft
- Verständnis zu den einzelnen Mannschaftsteilen sowie deren Verbindung steigern
- Angreifen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel über die Flügel
- Schulung gruppentaktischer Angriffsmittel durch das Zentrum
- Verteidigen in verschiedenen ÜZ-, GZ- und UZ-Situationen
- Taktische Grundordnungen und Spielsysteme:  
4-2-3-1 / 4-4-2 / 3-5-2

## Konditionstraining

### Ausdauer:

- Parcour (Zirkel) mit läuferischen und technischen Aufgaben
- Kombination – Spiel und Lauf

### Schnelligkeit:

- Laufschulung
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprungläufe
- Antritte Sprints mit und ohne Ball
- Sprints gegen Widerstand

### Koordination:

- Koordinationsleiter
- Hürden, Stangen, Lauf ABC
- Sprungübungen
- Ballgeschicklichkeitsübungen

### Kraft / Beweglichkeit:

- Gezielte Kräftigung einzelner Muskeln, Muskelgruppen, ganzer Körper
- Schnellkraftübungen – Sprünge, Sprungläufe
- Beweglichkeitsübungen

### Sprungkrafttraining

## Trainingsaufbau

### Einstimmen:

- Interessante Aufwärmprogramme mit Ball (einzeln, paarweise oder in kleinen Gruppen) zur Technik-Schulung durchführen
- Zwischen die Ballübungen Stretching- und Kräftigungsprogramme zur gezielten muskulären Vorbereitung einfügen
- Erwärmung nach Trainingsschwerpunkt
- Auf eine systematische Steigerung der Übungsanforderungen und der Intensität achten
- Aufwärmen stets variieren

### Hauptteil:

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

### Schlussteil:

- Im Abschlussspiel nochmals gezielt die technisch-taktischen Schwerpunkte des Hauptteils betonen, auch hier von allen Spielern konzentrierte Aktionen fordern
- Freies Fußballspielen in kleinen Teams auf kleine Felder – 3vs3 bis 5vs5 auf Miniore
- Frei spielen lassen, dabei ein 9vs9 nicht überschreiten und das Spielfeld relativ klein abstecken
- Bei größeren Trainingsgruppen eine 3. Mannschaft bilden und Teams rotieren lassen oder Spiel-Variationen mit neutralen Anspielern und Wandspielern (z.B. äußere Anspielstationen) organisieren
- Jedes Training mit einer kurzen Besprechung beenden



# Verhaltensleitfaden

## Für Trainer, Spieler und Eltern

»Eine Gesellschaft funktioniert zu einem großen Teil nach spezifischen Wertvorstellungen und Normen. Der Mensch bzw. seine Handlungen erfahren durch sie eine gewisse Regelmäßigkeit, so dass er für andere berechenbar wird. Ein Individuum, das die in einer Gruppe geltenden Normen nicht akzeptiert, wird zu einem Außenseiter, dessen Verhalten in der Regel Sanktionen durch die übrigen Gruppenmitglieder nach sich zieht. <<

# Verhaltensleitfaden für Trainer

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 nutzt. Deshalb sollte er folgende Grundsätze beachten:

1. Alle Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Spieler und Kollegen werden respektiert und akzeptiert.
2. Wir Trainer schaffen ein Umfeld, in dem sich jeder wohl fühlt.
3. Wir Trainer sind offen und ehrlich, hilfsbereit und verlässlich.
4. Wir Trainer verhalten uns fair gegenüber den Mitspielern, Gegnern und den Schiedsrichtern, und achten die Fußballregeln.
5. Wir Trainer lösen Konflikte und verzichten auf den Gebrauch von Schimpfwörtern.
6. Wir Trainer integrieren alle Nationalitäten und sprechen daher deutsch im Spiel- und Trainingsbetrieb.
7. Wir Trainer gehen mit dem Eigentum des Vereins sorgsam um.
8. Wir Trainer sorgen dafür, dass sich die Spieler an Regeln auf dem Trainingsgelände halten.
9. Wir Trainer und Spieler gewinnen gemeinsam und wir verlieren gemeinsam.
10. Wir Trainer bereiten unsere Spieler nicht nur auf den Fußball, sondern auf das Leben vor.
11. Wir Trainer entwickeln die Eigeninitiative und das eigenverantwortliche Handeln der Spieler.
12. Wir Trainer fördern unsere Spieler individuell.
13. Jede Zeit ist beschränkt, daher planen wir unser Training vorab, um einen gut strukturierten zeitlichen Ablauf zu gewährleisten und ein altersgerechtes Training durchführen zu können.
14. Jeder Trainer bringt die Bereitschaft mit sich intern und extern fortzubilden.

# Verhaltensleitfaden für Spieler

## ➤ Pünktlichkeit

- Pünktlichkeit ist eine Tugend
- Unpünktlichkeit stört den Spiel- und Trainingsbetrieb

## ➤ Zuverlässigkeit

- Ich versuche kein Training zu versäumen. Jedes Training um mich zu verbessern.
- Wenn ich fehle, störe ich auch die Weiterentwicklung der gesamten Mannschaft
- Wenn ich verhindert bin, sage ich frühzeitig ab.

## ➤ Freundlichkeit

- Freundlichkeit und höflicher Umgang mit meinen Mitmenschen ist selbstverständlich für mich.
- Ich grüße alle mir bekannten Trainer, Spieler, Betreuer, Eltern, etc. denen ich begegne!
- Ich begegne auch allen Gegnern, Schiedsrichtern, Zuschauern mit Höflichkeit und Respekt.
- Durch Unfreundlichkeit schade ich dem Verein, der Mannschaft und den Trainern.

## ➤ Fair Play

- Fairplay ist Grundlage eines jeden Sports und ist auch für mich ganz wichtig.
- Ich verhalte mich meinem Umfeld stets fair gegenüber. Dies gilt insbesondere für meine Mit- und Gegenspieler und den Schiedsrichtern! Rassistische und Beleidigende Äußerungen sind für mich tabu!

## ➤ Ehrlichkeit

- Ich bin stets ehrlich gegenüber meinem Trainer und den Mitspielern.
- Ich respektiere das Eigentum von jedem Spieler, Gegner und dem Verein.

## ➤ Teamfähigkeit

- Ich muss nicht alle mögen, aber akzeptiere jeden Mitspieler und dessen Leistung.
- Durch Undiszipliniertheiten schade ich mir, der Mannschaft, den Trainern und dem gesamten Verein.
- Im Spiel und Training gebe ich immer 100%. Ich bin ein wichtiger Teil der Mannschaft und stelle mich immer in ihren Dienst.

## ➤ Material, Umwelt, Sauberkeit

- Ich gehe sorgfältig mit dem Vereinseigentum um. Bälle, Trikots und Trainingsmaterial kosten Geld. Dementsprechend gehe ich mit diesen Sachen pfleglich um.
- Ich halte die Sportanlage in sauberem Zustand. Dies gilt insbesondere für die Umkleiden und die Duschräume.
- Diese Grundsätze gelten bei Auswärtsspielen in besonderem Maße. Ich repräsentiere dort meine Mannschaft und den gesamten Verein.

➤ **Kritikfähigkeit**

- Ich überprüfe mein Verhalten ständig. Gerechtfertigte Kritik an meinem Verhalten nehme ich ernst und versuche mich zu bessern.
- Habe ich an Trainern oder Mitspielern etwas auszusetzen, spreche ich dies frühzeitig an. So kann ich einen Konflikt vermeiden.
- Ich akzeptiere, wenn mich der Trainer nicht aufstellt und versuche mich durch mehr Fleiß um Training wieder für das nächste Spiel aufzudrängen.

➤ **Hilfsbereitschaft**

- Ich versuche stets meinen Mitspielern auf und neben dem Platz zu helfen.
- Für das Trainingsmaterial und die Bälle bin ich zuständig und trage es auf den Platz und wieder zurück.
- Ich setze mich auch für schwächere und jüngere Spieler ein, versuche ihnen mit Rat und Tat beizustehen.

# Verhaltensleitfaden für Eltern

Die Fortuna Unterhaching legt großen Wert darauf, seine Jugendspieler nicht nur fußballerisch auszubilden, sondern auch die Persönlichkeitsentwicklung zu fördern und grundlegende Werte wie Respekt, Toleranz und Fairness zu vermitteln. Als Eltern sind Sie die wichtigsten Bezugspersonen Ihres Kindes. Es ist deshalb von besonderer Bedeutung, dass Sie sich auch in Bezug auf den Fußball stets Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind und folgende Verhaltensregeln konsequent einhalten.

## ➤ Grundsatz

- Verein, Mannschaft und Spieler freuen sich über zahlreichen Besuch bei den Spielen.
- Eltern müssen sich an die Grundregeln des Vereins und den Fairplay Gedanken halten.

## ➤ Unterstützung

- Unterstützen Sie ihr Kind tatkräftig in dem Bestreben ein guter Fußballer zu werden.
- Unterstützen Sie ihr Kind emotional bei Niederlagen bzw. wenn sich der sportliche Erfolg nicht einstellt.
- Vermitteln Sie ihrem Kind, dass Niederlagen zum Sport gehören.
- Die Mannschaft freut sich, wenn Sie sie anfeuern und applaudieren. Aber bitte unterlassen Sie Anweisungen vom Spielfeldrand.
- Kinder brauchen Lob! Sparen Sie an Kritik und sprechen Sie lieber über die positiven Erlebnisse eines Spiels.
- Vermeiden Sie Spiel- bzw. Trainingsanalysen auf dem Heimweg oder zu Hause.

## ➤ Fair Play

- Verhalten Sie sich bei den Spielen stets fair und respektvoll gegenüber allen Beteiligten (Spieler, Trainer, Gegner, Schiedsrichter, Eltern)
- Unsportliche und unqualifizierte Bemerkungen schaden ihrem Kind, der Mannschaft und dem Verein. Rassistische oder Beleidigende Äußerungen werden von uns nicht geduldet!
- Werden Sie provoziert, entfernen Sie sich lieber anstatt darauf einzugehen. Denken Sie an ihre Vorbildfunktion!
- Versuchen Sie sportlich „objektiv“ zu sein. Nicht immer ist ihr Kind das bessere. Gute Leistungen von gegnerischen Spielern und Mannschaften, sowie von Mitspielern müssen respektiert werden.

## ➤ Trainer

- Unterstützen Sie die Trainer im Rahmen ihrer Möglichkeiten. Die Trainer investieren viel Zeit um Ihr Kind zu fördern!
- Respektieren Sie die Entscheidungen der Trainer was Aufstellung, Ein- und Auswechslungen und zugewiesene Positionen angeht.
- Untergraben Sie niemals die Autorität des Trainers!

## ➤ Material

- Der Verein versucht die Spieler zu eigenverantwortlichem Handeln zu erziehen. Bitte unterstützen Sie das! Die Kinder sind selber für ihre Organisation verantwortlich. Um ihre Ausrüstung müssen sich die Kinder selber kümmern. Überlassen Sie das Packen und Tragen der Tasche, das Schuhe putzen, etc. den Kindern.



# Verschiedenes

## Gewährleistung unserer Ausbildungsziele

Um die Entwicklung der Spieler, das Umsetzen der Spielphilosophie und die Einhaltung der Ausbildungsziele überprüfen zu können werden regelmäßige Trainersitzungen und -gespräche durchgeführt. Hier werden die aktuellen Ziele für die jeweiligen Mannschaften stets angepasst und ausgewertet. Für die Trainersitzungen der Nachwuchsabteilung ist die Jugendleitung zuständig. Für die Trainersitzungen und -gespräche der G- bis E-Junioren ist die Kleinfeldkoordination zuständig. Die Trainersitzungen und -gespräche der C- bis A-Junioren werden durch die Großfeldkoordination organisiert und durchgeführt.

Alle Trainer werden angehalten regelmäßig an den Trainersitzungen teilzunehmen.

Ein regelmäßiger Austausch zwischen der Kleinfeld- und Großfeldkoordination sowie den betreffenden Mannschaftstrainern ist gerade beim Übergang der E- zu den D-Junioren von besonderer Wichtigkeit.

## Einheitliche Spielphilosophie

Wir wollen eine einheitliche Spielphilosophie für den gesamten Nachwuchsbereich verfolgen, um den Spielern den Wechsel in die nächste Altersklasse möglichst leicht zu machen. Gerade in den Altersklassen, in welchen die taktische Schulung und das taktische Training beginnen ist es von entscheidender Bedeutung von Anfang an darauf zu achten, dass alle Spieler die Spielphilosophie verstehen und verinnerlichen.

Unsere Idee von Fußball lässt sich mit dem Oberbegriff des aggressiven Offensivfußballs beschreiben.

Wir wollen versuchen durch ein stetiges, aggressives Anlaufen und unter Druck setzen des Gegners, bereits nah am gegnerischen Tor, den Ball so früh wie möglich zu erobern um dann zielstrebig in Richtung gegnerisches Tor und zum Torabschluss zu kommen.

Wichtig hierbei ist, im Spiel gegen den Ball das Spielfeld stets sehr eng zu halten und im Spielaufbau auszuschwärmen und das Feld größtmöglich zu halten.

Je näher wir aber am gegnerischen Tor den Ball gewinnen, desto kürzer ist der Weg den wir überbrücken müssen um zum Torabschluss zu kommen.

Der Spielaufbau aus der eigenen Defensive heraus soll über den geordneten Ballbesitz stattfinden. Dies soll den Spielern bereits im Grundlagenbereich vermittelt und von ihnen angewendet werden. Auf ein Spiel mit langen, hohen Bällen wird verzichtet. Die Spieler sollen bereits früh lernen auch in Situationen mit hohem Gegnerdruck eine spielerische Lösung zu finden.

## Kooperationen

Um die Ziele dieses Nachwuchskonzept zu erreichen sollen auch externe Potenziale und Kompetenzen genutzt werden.

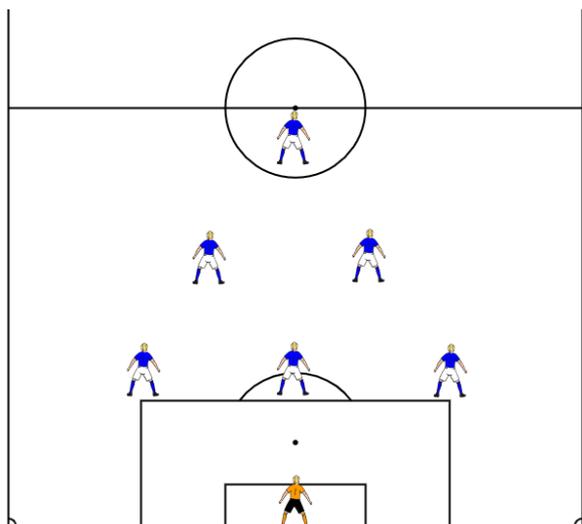
Die Zusammenarbeit mit Kindergärten, Grund- und weiterführenden Schulen soll aufgenommen und gefördert werden. Die Kinder sollen bereits im Kindergarten- und frühen Grundschul-Alter für den Fußballsport begeistert werden. Jugendliche im Alter der weiterführenden Schulen sollen für das Traineramt und das Schiedsrichterwesen gewonnen werden.

Ein weiterer wichtiger Baustein zur Individualförderung der Spieler ist die Zusammenarbeit mit der Münchner Fußball Schule, die im Rahmen von Fördertrainings individuelle technische Fertigkeiten vermittelt und vertieft.

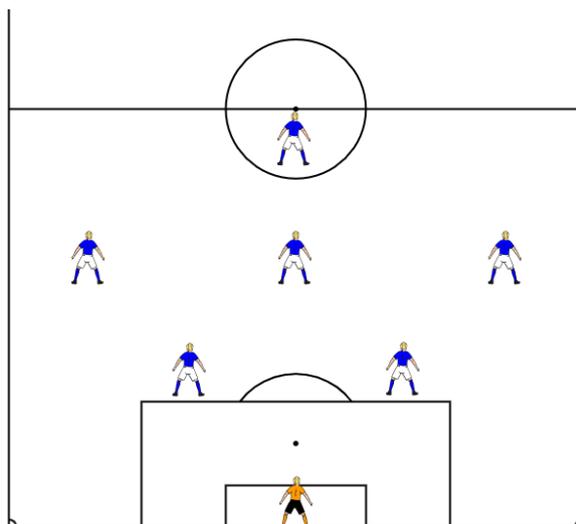
# Empfohlene Grundordnungen

## Kleinfeld

3-2-1

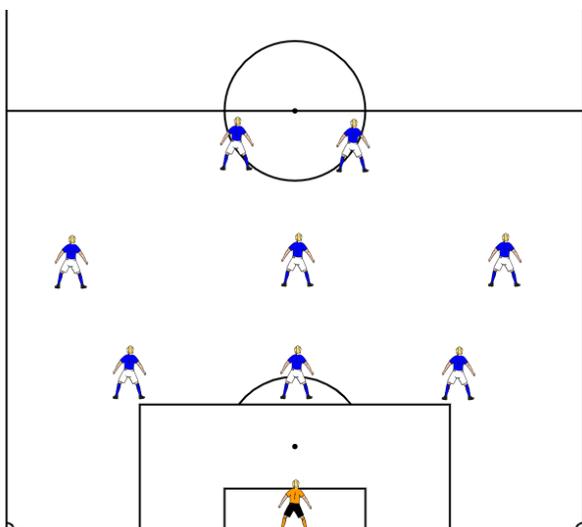


2-3-1

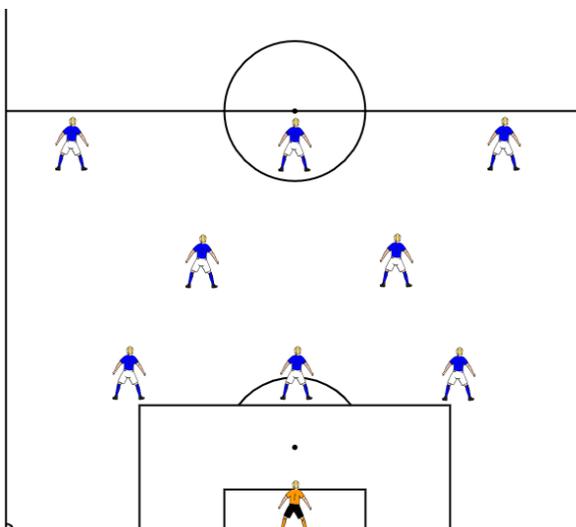


## Kompaktfeld

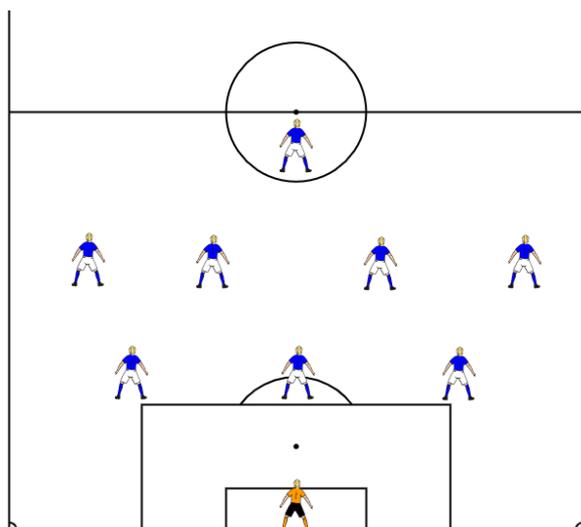
3-3-2



3-2-3

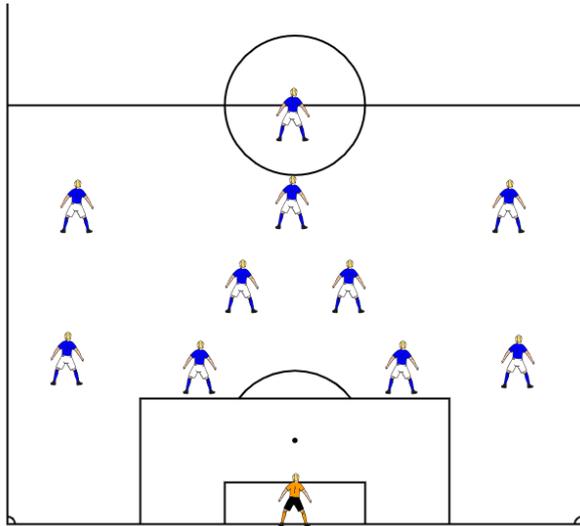


3-4-1

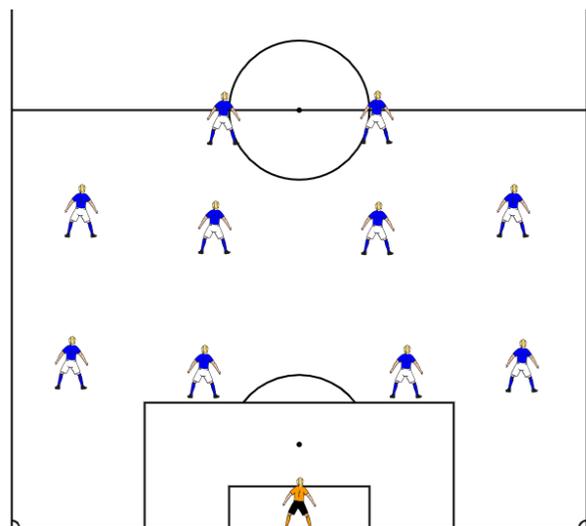


Großfeld

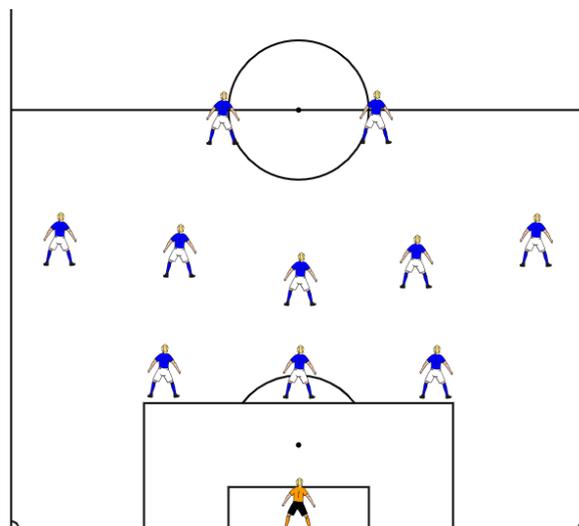
4-2-3-1



4-4-2



3-5-2



## Mannschaftsstärken

Bambini / G-Junioren:	8 - 10 Spieler
F-Junioren:	8 - 10 Spieler
E-Junioren:	10 - 12 Spieler
D-Junioren:	12 - 14 Spieler
C-Junioren:	14 - 16 Spieler
B-Junioren:	16 - 18 Spieler
A-Junioren:	16 - 18 Spieler

## Trainer-/ Betreuerbesetzungen

Bambini / G-Junioren:	1 Trainer, 1 Betreuer
F-Junioren:	1 Trainer, 1 Betreuer
E-Junioren:	1 Trainer, 1 Betreuer
D-Junioren:	1 Trainer, 1 Co-Trainer
C-Junioren:	1 Trainer, 1 Co-Trainer
B-Junioren:	1 Trainer, 1 Co-Trainer
A-Junioren:	1 Trainer, 1 Co-Trainer

## Trainingshäufigkeit & Trainingszeit

Bambini / G-Junioren:	1x 45 Minuten Spielstunde je Woche
F-Junioren:	1x 45 Minuten Gruppentraining / 1x 60 Minuten Mannschaftstraining, je Woche
E-Junioren:	1x 60 Minuten Gruppentraining / 1x 75 Minuten Mannschaftstraining, je Woche
D-Junioren:	1x 60 Minuten Gruppentraining / 1x 90 Minuten Mannschaftstraining, je Woche
C-Junioren:	2x 90 Minuten Mannschaftstraining je Woche
B-Junioren:	2x 90 Minuten Mannschaftstraining je Woche
A-Junioren:	2x 90 Minuten Mannschaftstraining je Woche

Gruppentraining= Training in Kleingruppen mit einer Gruppenstärke von min. 4 bis max. 6 Spielern, zur intensiven Förderung der Individualfähigkeiten

Mannschaftstraining= Training in Mannschaftsstärke, zum Erlernen taktischer Abläufe

## Schlusswort

Unser Nachwuchskonzept ist die sportliche Leitlinie mit dessen Hilfe eine ehrgeizige, ziel- und zukunftsorientierte Nachwuchsarbeit nachhaltig verbessert werden soll.

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

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

Fußball ist unsere Leidenschaft. Deshalb gilt: „Versuche stets dein Bestes zu geben und dein Maximum an Leistung zu erreichen, ob auf oder neben dem Fußballplatz“.

Doch bei aller Jagt nach Toren und Erfolgen soll der Spaß nicht vergessen werden. Er gehört zum Training genauso wie zu den Spielen und dem Vereinsleben.

Quellen:  
Deutscher Fußball Bund, [www.dfb.de](http://www.dfb.de)  
Bayerischer Fußball Verband, [www.bfv.de](http://www.bfv.de)  
Ausbildungskonzept des DFB

Stand: Juni 2020