

Trainingsziele

In den unterschiedlichen Altersstufen muss man bestimmte Ziele setzen und anders verfolgen. Die folgende Übersicht soll dabei helfen:

Ziel	7 – 11 Jahre <u>Grundlagentraining</u>	11 – 13 Jahre <u>Aufbautraining</u>
Freude am Spielen	Verlieren der Angst vor dem Ball	Freude am Zusammenspiel
Koordination	Kennenlernen der Eigenbewegung des Balles	Schulung des Ballgefühls
Technik	Führen des Balles und Torschuss	alle Techniken in der Bewegung
Kondition	laufen, springen, hüpfen	Staffel-, Lauf-, Tummelspiele
Taktik	Erfassen des Gedankens „gemeinsam Tore erzielen / verhindern“	Einhalten vorgegebener Spielräume, Freilaufen, Decken
Fußballregeln	Mindestregeln (Einwurf, Tor, Foul)	Beachtung aller Regeln
Leistungsbereitschaft	Erfüllung der Aufgaben im Training	Spielfreude und Kraftüberschuss im Leistung umsetzen
Beherrschen von Aggressionen	Lernen, dass Niederlagen dazugehören	Erleben von Freude, Ärger und Wut
soziales Verhalten	Erleben des Miteinander beim Fußball	Gewinnen von Freunden

Organisation	Anweisungen des Trainers befolgen	Mithilfe bei der Organisation (Aufbau)
Ziel	13 – 15 Jahre <u>Aufbautraining</u>	15 – 17 Jahre <u>Leistungstraining</u>
Freude am Spielen	Freude am Zweikampf und gemeinsamen Kampf um den Sieg	Freude an der eigenen Leistungsentwicklung und deren Nutzen für die Mannschaft
Koordination	Stabilisierung der Alltagsmotorik	vielfältige Körperbeherrschung im Zweikampf
Technik	Feinschliff der Grundformen	positionsspezifische Techniken automatisieren
Kondition	allgemeine Ausdauer und Beweglichkeit	spezielles Krafttraining, Schnelligkeitstraining
Taktik	Verbessern des Zusammenspiels (Gruppentaktik)	Mannschaftstaktik (Offensivspiel, Defensivspiel, Raumdeckung)
Fußballregeln	Anerkennen der Leistungen des Schiedsrichters	Bereitschaft, selber Spiele zu pfeifen
Leistungsbereitschaft	Bewältigen von Unlust, gemeinsamer Erfolg als Hauptmotiv	Verbesserung der persönlichen Leistung, Meidung von Alkohol
Beherrschen von Aggressionen	Schmerzen ertragen	Rivalität ertragen

soziales Verhalten	Erleben der Mannschaft als Gruppe, Gegner als Sportkamerad	Einfügen in die Mannschaftshierarchie
Organisation	Lernen, dass die Regeln im Training zur Erlangung besonderer Fähigkeiten notwendig sind	Organisation des gemeinsamen Trainings
Ziel	17 – 19 Jahre <u>Leistungstraining</u>	
Freude am Spielen	leistungsorientiertes Training mit Taktieren der eigenen Mittel und Möglichkeiten	
Koordination	Bewegungsschnelligkeit unter Zeit-, Raum- und Gegnerdruck	
Technik	Bewusstes Anwenden der Technik zur Lösung taktischer Ziele, Technikbeherrschung in hohem Tempo und Zweikampf	
Kondition	Sprung- und Schusskraft	
Taktik	selbstverantwortliches taktisches Handeln durch Spielanalyse	
Fußballregeln	Organisation eigener Spiele	
Leistungsbereitschaft	Koordination des Sports mit den neuen Interessen (z. B. Beruf)	
Beherrschen von Aggressionen	psychische Stabilität (keine Nervosität)	

soziales Verhalten	Einsetzen für die Mannschaft und Begreifen, dass diese zu einer übergeordneten Instanz (Verein) gehört
Organisation	aktive Beiträge zum Gelingen von Feierlichkeiten, Trainingslagern

18	A-Jugend	Leistungstraining	
17			
16	B-Jugend		
15			
14	C-Jugend	Aufbautraining	bestes Lernalter
13			
12	D-Jugend		
11			
10	E-Jugend	Grundlagentraining	
9			
8	F-Jugend		
7			
6	Bambini		