Anlehnung an den sportlichen Leitfaden SuS 09 e.V. Dinslaken

Punkt 1 : Jugendtraining allgemein

Punkt 1.1

Erstellung von Schwerpunktplänen pro Halbjahr

Jeder Übungsleiter wird dazu angehalten, einen Trainingsschwerpunktplan* zu erstellen, und der sportlichen Leitung zur Prüfungs- und Kontrollzwecken zur Verfügung zu stellen.

Der Plan muss keine genauen Details enthalten sondern nur Trainingsinhalt und Ziel der jeweiligen Woche

Der Plan sollte aufbauend, nachvollziehbar und an der Altersstufe angepasst sein.

Hier sollte der Leitsatz gelten „So komplex wie möglich, jedoch nur so schwierig wie nötig“ sprich immer der Könnenstufe angepasst trainieren und das Training bei Bedarf erschweren oder vereinfachen.

Punkt 1.2 Vermittlung der Trainingsinhalte

Grundsätzlich steht bei allen Trainingseinheiten der Ball und das spielnahe Trainieren im Vordergrund und sollte auch so den Kindern- und Jugendlichen vermittelt werden. Gezielte Konditionsförderungsprogramme sind erst ab dem Leistungstraining B-jgd. und A-jgd. erwünscht, angedacht und erforderlich**.** Bereits das warm up steht im Zeichen des Balles !

Trainingsinhalte nach Jahrgängen einzusehen unter Leitfaden SuS 09 unter **Punkt: 2.2**

Punkt 1.3 Ziele im Trainings- und Spielbetrieb

Die einzigen Ziele im Trainings- und Spielbetrieb von Kindern und Jugendlichen dürfen die fußballerische Entwicklung und die Persönlichkeitsbildung aller Spieler sein!
Das Ergebnis spielt im Juniorenfußball eine untergeordnete Rolle, durch kontinuierliche Entwicklung und Förderung der Spieler ist das positive Ergebnis, der erwünschte Effekt der erlenten Trainingsinhalte !!

Das Ziel lautet Tore schießen und alle Juniorenteams von D-A Jugend mind. In der Kreisleistungsklasse spielen zu haben. Mittel- Langfristig sollte das Ziel sein, bestehend auf einem guten Fundament, daß die Teams die Möglichkeit haben in die NR-Liga aufzusteigen und dort zu spielen.

Punkt 2 : Abläufe / Strukturierung

Punkt 2.1

Erstellung und Führung eines Leistungsdatenblatt pro Spieler

Für jeden Jugendspieler soll ein Leistungsdatenblatt* geführt und ausgefüllt werden,

halbjährlich, (Anlehnung DFB Leistungsdatenblatt). Dieses ist rein für interne Zwecke

und zur Überpüfung der Entwicklung der Spieler, für die sportliche Leitung und den nächsten höheren Jugendtrainer als Ansatz und Information, auf welche Schwächen im Training geachtet werden und fussballspezifisch aufgearbeitet werden sollten.

z.B.: Spieler A spielt nur mit dem rechten Fuß.

Ansatz: Der Trainer trainiert in der Aufwärmphase verstärkt den schwächeren Fuß.

Spieler A hat einen schwachen linken Fuß / Erfolg: Spieler bekommt einen besseren oder starken linken Fuß

Dies lässt sich in den Techniken beliebig oder auch im koordinativen Bereich erweitern.

Der Beleg dafür ist das Leistungsdatenblatt / Spielerbogen

Punkt 3: Training und Förderung

Punkt 3.1 Anlehnung des Trainings

Die untere Mannschaft sollte sich weitestgehend an das Spielsystem und die Ausrichtung des Trainings an die nächst höheren Mannschaft richten. (Vorgegebene Spielsysteme befinden sich im Anhang) jedoch ist das Spiel immer ballorientiert, (ab C-Jgd. mit Viererkette). Die sportliche Leitung und der Verein werden den einzelnen Trainern kein Spielsystem vorgeben, sondern nur das Grundsystem. (Hierzu mehr und gesondert im Anhang)

Punkt 3.2 Vorgaben für das Training

In jeder Trainingseinheit sollten immer folgende Inhalte vorkommen :

Koordination / Schnelligkeit / Technik und eine Spielform

Ein reines Fitness- oder Lauftraining ist für Kinder Zeitverschwendung und geht zu Lasten der Trainingseffizienz. Dies betrifft insbesondere den Bereich F-D Jugend !!

Punkt 3.3 Trainieren in höheren Mannschaften

Einmal im Monat sollen 3 -4 Spieler die sich am besten entwickeln in der nächst höheren Mannschaft trainieren

z.B. D2- D1 / C2-C1/ B2-B1/ B1-A1

Dies soll den Kontakt der Spieler untereinander fördern und dem nachfolgenden Trainer einen Überblick zum Leistungstand geben. Aber auch zusätzlich den Jugendspieler und Mannschaftskameraden motivieren und anspornen.

Ziel ist es, daß über das Jahr gesehen alle Spieler in der jeweils höheren Mannschaft vorgespielt haben. Somit wäre eine Weiterentwicklung aller Spieler erfolgt.

Punkt 4 Fördertraining

Beim Fördertraining sollen gezielt Talente gefördert werden oder aber auch auf Wünsche oder Anregungen der Trainer, Trainingsinhalte die die Spieler aufarbeiten müssen, vermittelt werden. Z.B. separiertes Techniktraining , Schulung der Individualtaktik oder Gruppentaktische Elemente / Abwehr u. Angriff

Bevorzugt in einer max. Gruppenstärke von 8-12 Spieler die in etwa den gleichen Leistungsstand und die gleiche Alterstufe haben

E/D o. D/C oder C/B, B/A oder aber auch nur einzelne Jahrgänge Ziel: Erreichung eines höheren Leistungsstandard für den Einzelspieler wovon die Mannschaft und der Verein profitiert.

Punkt 5 Scouting

Jeder Jugendtrainer sollte auch zugleich bei jedem Gegner auf, für den SuS 09 Dinslaken interessante Spieler achten, welche in Absprache von der sportlichen Leitung gesichtet werden und ggfs. zu einem Probetraining von den Trainern eingeladen werden. (Aktive Talentsichtung aller Trainer bei gegnerischen Mannschaften)

Mitteilung über den Postkasten „Sprotliche Leitung“

Mit Name, Verein, Position, letzte Trikot Nr.

Punkt 6 Postkasten

Für jede Mannschaft wird ein Postkasten an einem, für alle Trainer zugänglichen Ort errichtet. Dieser dient zum Nachrichtenaustausch oder auch als Infopoint. Ebenfalls wird ein Postkasten für die SL dort zu finden sein !

Punkt 7 Kleidung

Es ist von jedem Trainer konsequent darauf zu achten, dass die Spieler mit entsprechender Kleidung trainieren ! Ebenfalls beim Spiel gilt dies für die Ergänzungspieler ! (Gerade in der kalten Zeit ist auf angemessene Kleidung zu achten) Keine kurzen Sachen ab der Herbstzeit !!

Punkt 7.1 Einheitliches auftreten

Gewünscht ist ein einheitliches Auftreten der Mannschaft vor dem Spiel. Die Trainer und Spieler sind dazu angehalten, sich beim Verein zu vergünstigten Konditionen mit dem neuen Ausrüster Uhlsport einzukleiden.

Anhang Spielsystem SuS 09 Dinslaken

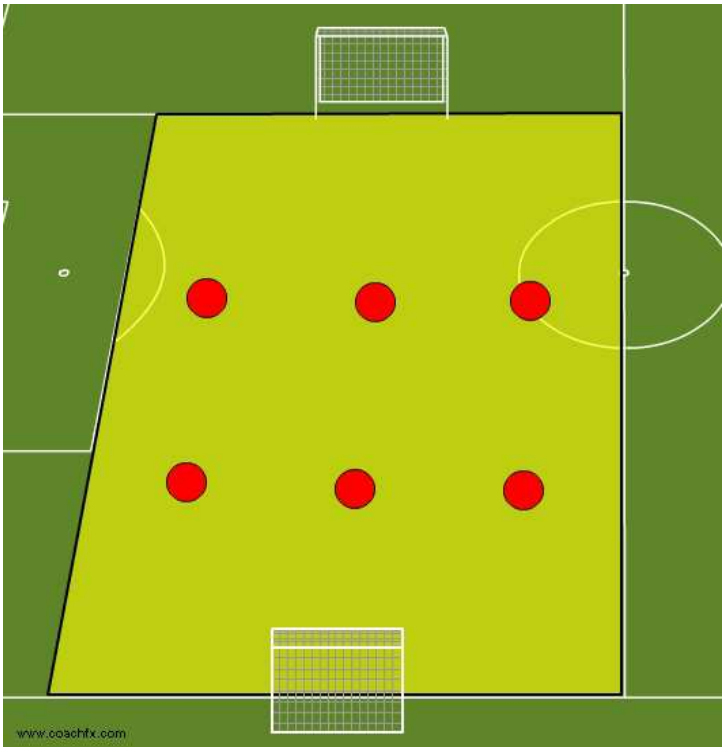
Spielsysteme der 7 er Mannschaften nach Favoriten

Das Spiel erfolgt auch bereits hier ballorientiert. Kein Spieler soll hier bereits Positionsspezifisch ausgebildet werden, sondern auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden. Nur so ist gewährleisten das die Jugendspieler ein komplexes Spielverständnis erlernen und begreifen das alle Positionen miteinander eng verbunden und verzahnt sind. Jeder Spieler hat defensive und offensive Aufgaben. Wir spielen immer kompakt und im Verbund. Grundsätzlich spielen wir Fußball und vermeiden das Abschlagen langer Bälle vom Torwart über die Abwehr hinaus. Wenn immer es möglich ist findet die Spieleröffnung über die Verteidiger außen statt, oder über den zentralen. Nur so ist gewährleistet das alle Spieler auch bereits im frühen Alter dazu angehalten werden, sich in das Aufbau- und Fußballspiel mit einzubringen. Wir fordern und wir fördern die Spieler mit dieser Marschroute.

Das 3-3 Spielsystem

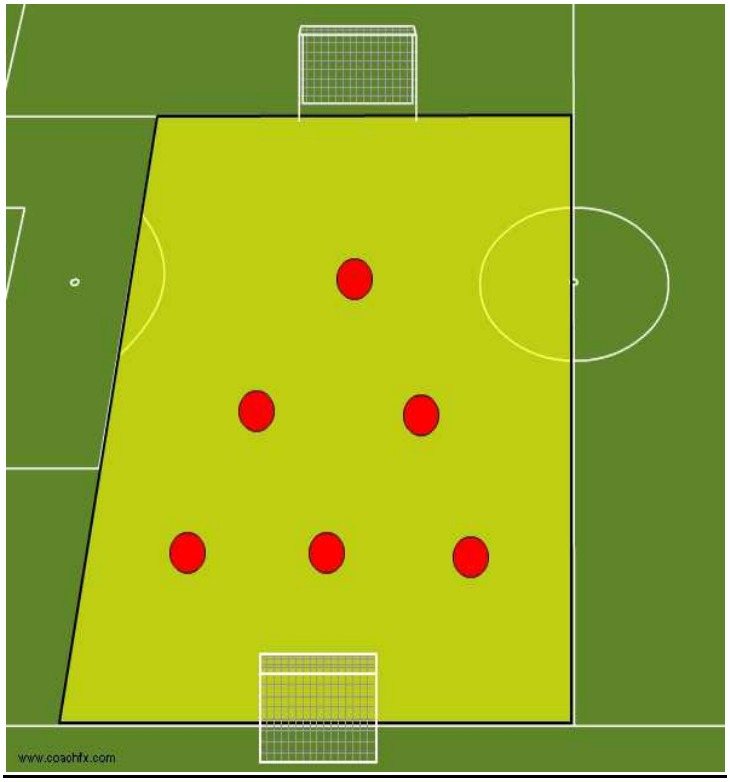
Das 3-3 besteht aus 3 Abwehrspielern und 3 Offensivkräften. Vorteil dieses Systems ist die Kompaktheit. Die Außenverteidiger sollten sich mit in die Angriffe einschalten !!!

Nachteil des Systems ist die große Laufarbeit der vorderen 3 Spieler.



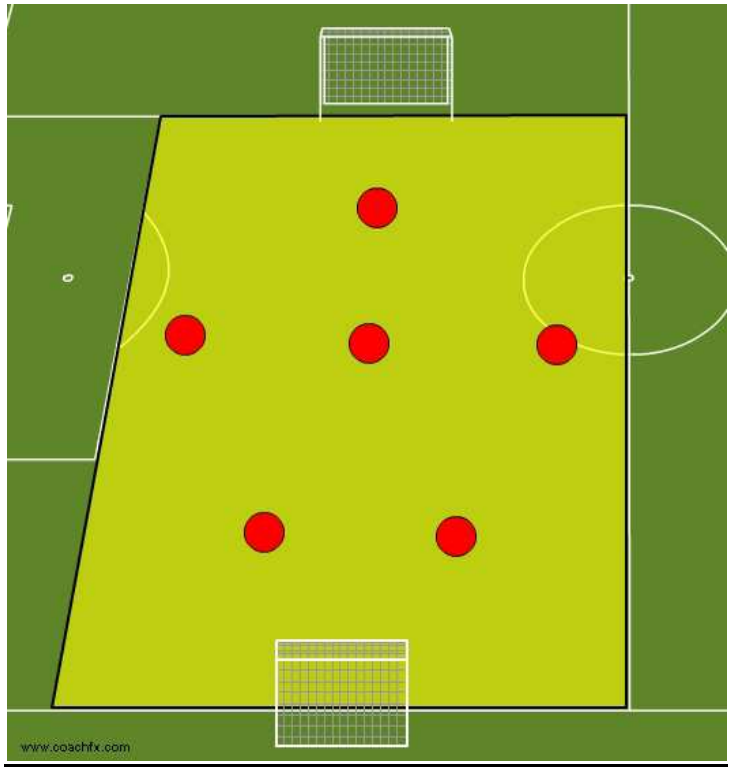
Das 3-2-1 Spielsystem

Das 3-2-1 besteht aus 3 Abwehrspielern, 2 Mittelfeldspielern und einem Stürmer.
Vorteil dieses Systems ist die Kompaktheit. Die Außenverteidiger sollten sich mit in die Angriffe einschalten.
Nachteil des Systems: Spielen die beiden Mittelfeldspieler zu defensiv, dauert das Umschalten von Abwehr auf Angriff zu lange. Hier ist also darauf zu achten das die MF-Spieler nicht zu defensiv spielen !



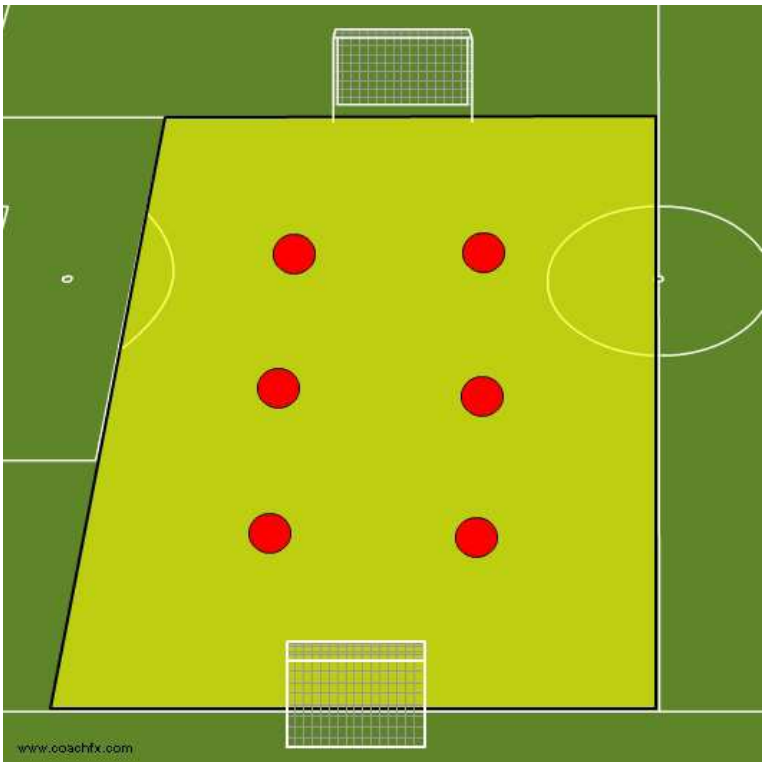
Das 2-3-1 Spielsystem

Das 2-3-1 besteht aus 2 Abwehrspielern, 3 Mittelfeldspielern und einem Stürmer.
Vorteil dieses Systems ist die starke Mittelfeldpräsenz und das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff.
Nachteil des Systems: Verteidiger haben in der Regel nur Defensivaufgaben. Hier sollten die Positionen häufiger gewechselt werden!



Das 2-2-2 Spielsystem

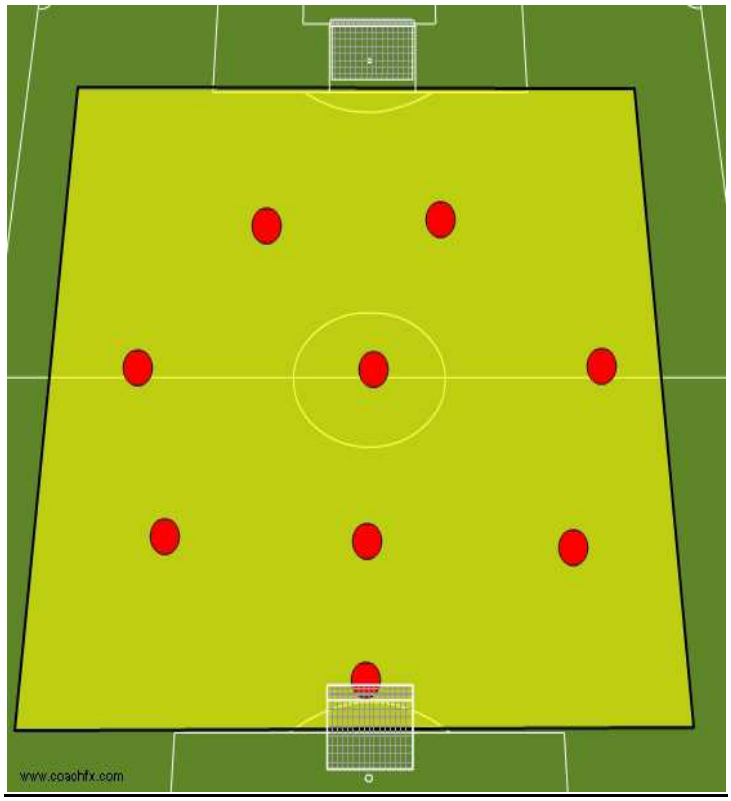
Das 2-2-2 besteht aus 2 Abwehrspielern, 2 Mittelfeldspielern und 2 Stürmern.
Vorteil dieses Systems ist die Ausgewogenheit und das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff.
Nachteil des Systems: Verteidiger haben in der Regel nur Defensivaufgaben. Hier sollten die Positionen häufiger gewechselt werden!



Spielsysteme der 9er Mannschaften nach Favoriten

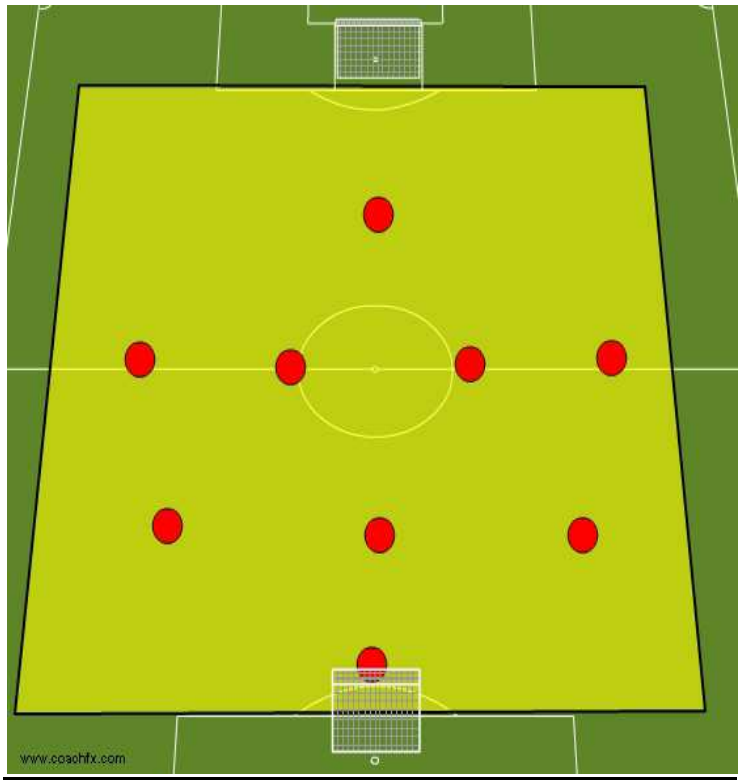
Das 3-3-2 Spielsystem

Das 3-3-2 besteht aus 3 Abwehrspielern, 3 Mittelfeldspielern, und 2 Stürmern.
Vorteil dieses Systems ist die Ausgewogenheit und das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff.
Nachteil des Systems: keine



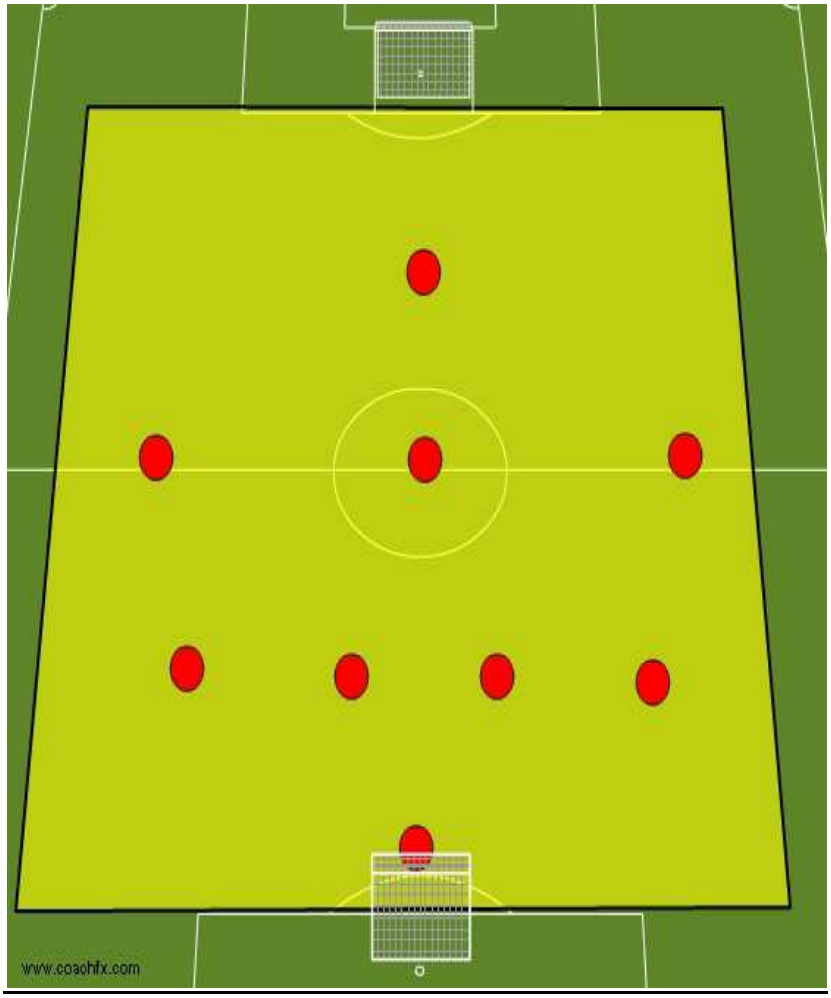
Das 3-4-1 Spielsystem

Das 3-4-1 besteht aus 3 Abwehrspielern, 4 Mittelfeldspielern, und einem Stürmer.
Vorteil dieses Systems ist die starke Mittelfeldpräsenz.
Nachteil des Systems: nur eine echte Sturmspitze.



Das 4-3-1 Spielsystem

Das 4-3-1 besteht aus 4 Abwehrspielern, 3 Mittelfeldspielern und einem echten Stürmer.
Vorteil dieses Systems ist die Möglichkeit die Viererkette bereits in der D-Jugend zu trainieren.
Nachteil: schwach besetzte Offensivkräfte

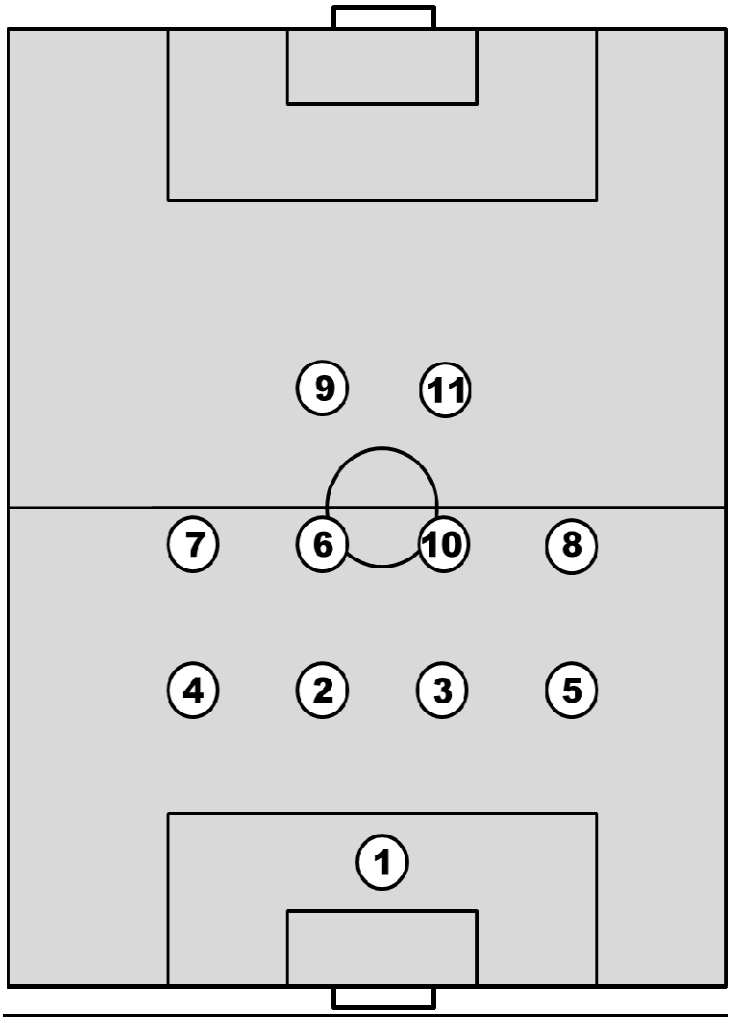


Spielsysteme der 11er Mannschaften – Leistungsbereich

Das 4-4-2 Spielsystem (flache 4)

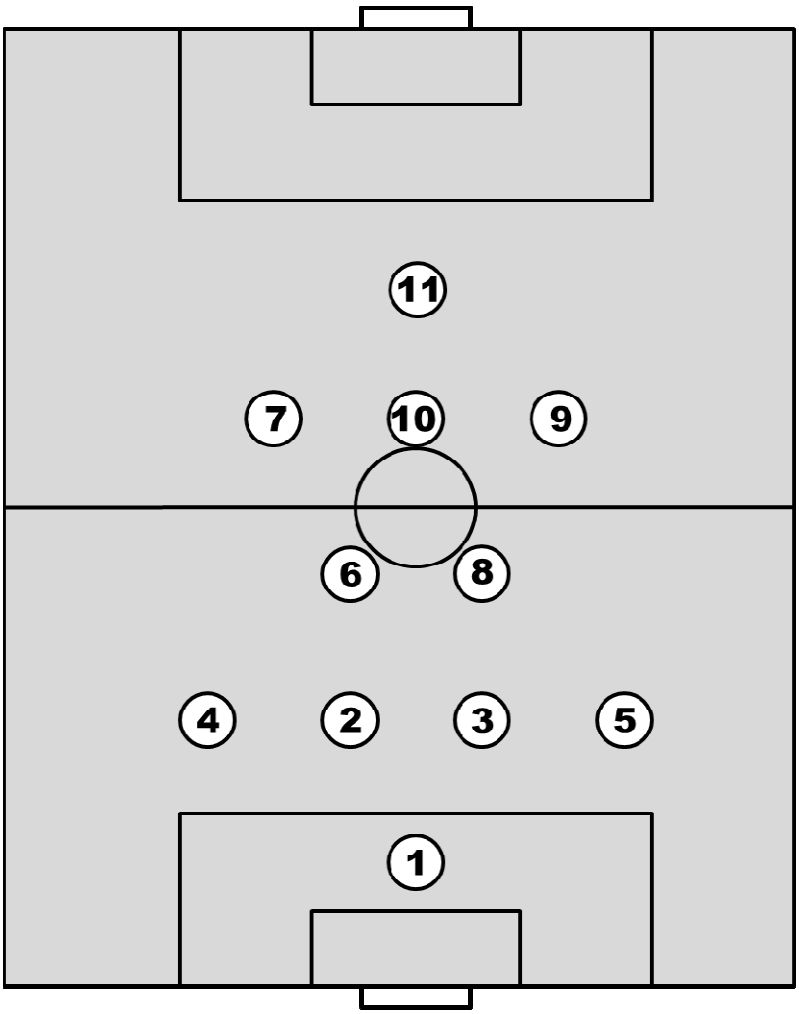
Das 4-4-2 System besteht aus 4 Abwehrspielern, 4 Mittelfeldspielern und 2 echten Stürmern. Vorteil des Systems ist, das dies am schnellsten umzusetzen ist, sofern Spieler neu integriert werden müssen oder die Viererkette neu eingeführt wird. Ebenfalls von Vorteil sind die kurzen Abstände in allen Mannschaftsteilen was eine ständiges doppeln erlaubt. Dadurch entsteht eine Pressingzone und Überzahl in Ballnähe. Bei Balleroberung ist ein schnelles umschalten von Abwehr auf Angriff möglich. Durch sicheres verschieben und einrücken, werden Passwege für den Gegner zugestellt. Da die Laufwege der Viererkette und des Mittelfeld nahezu identisch sind und immer miteinander einhergehen, können diese zeitgleich mit trainiert werden.

Nachteile: Keine



Das Spielsystem 4-2-3-1

Das 4-2-3-1 System besteht aus 4 Abwehrspielern, 2 Defensiven Mittelfeldspielern bzw. 6er. 3 Offensive Mittelfeldspieler und einen Mittelstürmer.

Vorteile des Spielsystem ist die Kompaktheit in der Zentralen durch die beiden 6er die zum doppeln oder absichern fungieren . In Verbindung mit den 3 offensiven Mittelfeldspielern ist meistens eine zahlenmößige Überlegenheit im Mitttelfeld vorhanden. Mit den 3 Offensiven MF-Spielern hat man fast 2 echte Außenstürmer.

Nachteil: Ohne grundlegenden Schulung der 4er Kette fast nicht umsetzbar, sehr laufintensiv für die Außenverteidiger. Die offensiven außen müssen sehr dribbelstark und schnell sein. Der einzige Stürmer sollte groß, kopfball- und zweikampfstark sein, der die Bälle behaupten und halten kann, um so seinen Mitspielern Zeit zu geben nachzurücken.