Ausbildungsziele Junioren E

7er Fussball

VENTOX

BERG699

1 Technik

- Korrekte Ballführung (Innenrist dem Tempo angepasst, hohes Tempo Vollrist (Aussenrist), Innenrist nur bedingt)
- Dribbling (Übersteiger, Gegenfinte, usw.)
- Sauberer und sicherer Flachpass im Nahbereich (Innenrist)
- Einführung Pass im Mittelbereich 15-20 Meter (Vollrist)
- Einfache, korrekte Ball an- und mitnahme (Innenseite Fussrist oder Sohle)
- Einführung Kopfball (Grundtechnik (stehend ohne Gegner)
- Einführung Torschuss nach Anspiel (in der Bewegung, Voll- und Innenrist)

2 Taktik

- Einstieg Raumaufteilung (wann freilaufen und wohin, Entscheidung Dribbling/Abschluss oder Abspiel)
- Weiterführung Zweikampfverhalten defensiv (wann direkt angreifen, wann nur Raum abdecken und Angriff verzögern)
- Ergänztes Verständnis Offensive/Defensive (wann lohnt sich schnelles Spiel, wann gepflegter Aufbau, Situation Unter-/Überzahl richtig einschätzen)
- Vor- und Nachteile Einzelaktion/Zusammenspiel erkennen lernen

3 Kondition/Koordination

- Alle koordinativen Fähigkeiten ansprechen
- Kein Ausdauertraining!
- Kein Krafttraining!
- Aktions-/Reaktionsschnelligkeit

4 Psyche/Persönlichkeit/Erziehung

- Richtiges Einschätzen Sieg/Niederlage
- Selbstvertrauen/Respekt vor dem (auch schwächeren) Mitspieler, Verantwortung innerhalb der Mannschaft
- Körperpflege (Duschpflicht)
- Ordnung (Schuhe putzen, Material richtig und sauber versorgen)
- Pünktlichkeit (selbständig)
- Kleine Aufgaben bei der Trainings- und Spielorganisation (Tore aufstellen, Material nach Anweisung des Trainers besorgen, Dresses versorgen etc.)

5 Regelkenntnisse

- Einführung Offside (ab 10-Meter-Strafraumlinie)
- Korrekter Körpereinsatz
- Torhüterregeln
- Verkürzter Corner
- Spieldauer 2x30 Minuten

6 Trainingsschwerpunkte/-vorschläge

- Alles mit Ball (auch das Einlaufen)
- Jeder Spieler ist so oft wie möglich in Aktion (keine Warteschlaufen)
- Einführung Beweglichkeit
- Kurze, reine technische Abläufe (Techniktraining, alles auf der Einführungsstufe, auch in Spielformen, Stafetten, Wettbewerbe oder Circuits integrieren)
- Spiele mit kleinen Mannschaften (2:2, 3:3, 4:4) auch in geringer oder ausgebauter Unter- und Überzahl (1:3, 2:4, 3:5 etc.) – meist auf Tore, aber auch nur in abgegrenzten Räumen ohne zusätzliche Auflagen.
- Lustige Spiele (Fangis, Schwarzer Mann), Geschicklichkeits-Gewandtheitsübungen (Balance, Körper- und Ballbeherrschung).
- Keine komplizierten Spielformen oder technischen Abläufe
- Einfache, kurze Erklärungen – im Bedarfsfall korrekt vorzeigen!
- Anreize schaffen, die aufgezeigten Dinge zuhause weiter zu üben.

WIR HABEN DEN BALL
TORE VORBEREITEN
TORE ERZIELEN
TORE VERHINDERN
BALL EROBERN
DER GEGNER HAT DEN BALL

Notizen: