

## Grundsätze zum Jugendtraining

### Zentrale Anforderungen an den Jugendtrainer

- Mit attraktiven, entwicklungsgerechten Aufgaben Spiel- und Bewegungsfreude fördern!
- Freude am Fußballspielen vermitteln!
- Kein Zeitdruck - kein Leistungsdruck!
- Leistungen trotz einer Niederlage positiv hervorheben, ohne alles „schön“ zu reden. Sieg und Niederlage relativieren!
- Kritikfähigkeit üben, gemeinsam nach Lösungen für gemachte Fehler suchen!
- Loben heißt, die Motivation und das Selbstvertrauen stärken!
- Das Miteinander vor dem Gegeneinander üben!
- Wünsche der Spieler und Spielerinnen stets berücksichtigen!
- Erzieher und Förderer jedes einzelnen Spielers / Spielerin sein!
- Vorbild in jeder Situation sein!
- Die Spieler(innen) „ERNST“ nehmen!
- Inhaltliche Schwerpunkte im Bereich Technik und Taktik in den Vordergrund stellen und eher weniger das Ergebnis!

### Leitlinien für das Spielen und Üben mit jungen Spielern und Spielerinnen

- Lange Wartezeiten vermeiden!
- Aufgaben einfach, aber dennoch variantenreich anbieten!
- Kurze prägnante Erklärungen!
- Die Demonstration (durch Trainer und/oder Spieler/in und/oder technische Hilfsmittel wie Filme, Bilder usw.) aus verschiedenen Blickwinkeln erzeugt bei allen Spielern und Spielerinnen ein besseres Bild von der Technik und/oder Taktik!
- Spielerisch üben!
- Spiele stets in kleinen Feldern und kleinen Gruppen organisieren!
- Erfolgserlebnisse für jeden einzelnen Spieler / Spielerin ermöglichen!
- Nicht nur fußballspezifische Lernziele verfolgen!

**Ungestört spielen LASSEN!**

### Methodische Hinweise für das Training

**Erleichtern kann man Übungs- und Spielformen durch:**

- Verringerung des **Tempos**
- Vergrößerung des zur Verfügung stehenden **Raumes**
- Verringerung der Anzahl der **Wiederholungen** pro Zeiteinheit
- Einsatz von passiven bzw. keinen **Gegenspielern**
- Verkürzung von **Abständen** bei Partnerübungen

**Erschweren kann man Übungs- und Spielformen durch:**

- Erhöhung des **Tempos**
- Verringerung des zur Verfügung stehenden **Raumes**
- Erhöhung der Anzahl von **Wiederholungen** pro Zeiteinheit
- Einsatz von teilaktiven (reduziert) bzw. aktiven **Gegenspielern**
- Vergrößerung der **Abstände** bei Partnerübungen
- Auferlegen besonderer **Regeln**, wie Begrenzung der Ballkontakte, Pflichtkontakte oder Direktspiel