

Zieldefinition und Ausbildungsinhalte in den verschiedenen Altersstufen

Die Ziele und Inhalte der Ausbildung richten sich nach den jeweiligen Altersklassen. Diese sind an den Inhalten des Deutschen-Fußball-Bundes und des Württembergischen Fußballverbandes angelehnt und umfassen:

U7 -> U9 -> U11 -> U13 -> U15 -> U17 -> U19

U7- Mannschaften

Erarbeitung der motorischen Grundlagen des Bewegens durch den Einsatz vielfältiger, einfachster Bewegungsaufgaben wie Springen, Laufen, Fangen, Werfen. Die Vermittlung soll dabei den Grundsätzen des spielenden Erlernens, unter großem Spaß und Beachtung des Spieltriebes der Kleinsten folgen:

- mit und ohne Ball
- mit Genauigkeitsaufgaben
- in Form kleiner Spiele und Turniere
- Erwerb koordinativer Grundlagen und Schnelligkeitstraining
- Einsatz der Kinder auf allen Positionen

U11- U9- Mannschaften

Die Vermittlung der Spielidee des Fußballs und von Grundelementen im Umgang mit dem Ball. Auch hier gilt: Die Vermittlung soll dabei den Grundsätzen des spielenden Erlernens, unter großem Spaß und Beachtung des Spieltriebes der Kleinsten folgen:

- Motivation durch die Trainer
- Hilfe der Trainer
- Erlernen der Grundtechniken und -fertigkeiten des Spiels
- die Elemente des Fußballs sollen individuell erlernt werden
- Verfügbarkeit von ausreichend Trainingsmitteln (pro Kind ein Ball)
- Ausbau des koordinativen Niveaus

U15- U13- Mannschaften

Ab der U15 sollen den Sportlern die Grundelemente des Fußballs vermittelt werden. Dazu gehören:

- Die Stabilisierung der Grundtechniken und fußballspezifischen Fertigkeiten
- das Erlernen gruppentaktischen Verhaltens im Offensiv- und Defensivspiel
- die Vermittlung von Ehrgeiz und Eigenmotivation und die Erziehung selbstbewussten Lerndrangs und dem Willen zur Verbesserung beim Sportler
- das Anpassen der Leistungsfähigkeit an die Bedingungen des Wettkampfsports

U19- U17- Mannschaften

Die zwei letzten Jahrgänge vor dem Übertritt in den Seniorenfußball dienen dazu, die Sportler auf das Training und den Wettkampf des Erwachsenensports vorzubereiten. Die Trainingsinhalte sind in ihrer Intensität denen der Mannschaften im Ligaspielbetrieb angepasst. Inhaltlich stehen die Vervollkommnung und Spezialisierung der individuellen Leistungsfähigkeit im Mittelpunkt des Trainingsprozesses. Der Fokus soll vor allem auf folgende Bereiche gelegt werden:

- Positionsspezifische Ausbildung im technischen, taktischen Bereich
- Vervollkommnung der fußballspezifischen Technik und Fertigkeiten
- Heranführung an die individuelle körperliche Belastungsgrenze durch ein ausgiebiges, umfassendes Training der koordinativen und konditionellen (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) Leistungsvoraussetzungen
- Förderung individueller sportlicher Stärken und Verbesserung im Bereich sportlicher Defizite
- Detailtraining
- Einbeziehung der Sportler in die Trainingsgestaltung und Förderung der Eigeninitiative und Mitbestimmung
- Erlernen mannschaftstaktischen Verhaltens im Spiel

Von Beginn an soll „eine Sprache“, d.h. gewisse Ausdrücke im Fußball sollen gelehrt und stets wiederholt werden (z.B. Torspieler, Ordnung, Schieben, etc.), gelten. Zur Verwirklichung der Ziele sollen folgende Trainingszeiten pro Altersklasse realisiert werden:

U7 Mannschaft • 1 Einheiten pro Woche: U9 Mannschaft • 1-2 Einheiten pro Woche
U11 Mannschaft • 2 Einheiten pro Woche: U13 Mannschaft • 2 Einheiten pro Woche
U15 Mannschaft • 2 Einheiten pro Woche: U17 Mannschaft • 2 Einheiten pro Woche
U19 Mannschaft • 2 Einheiten pro Woche