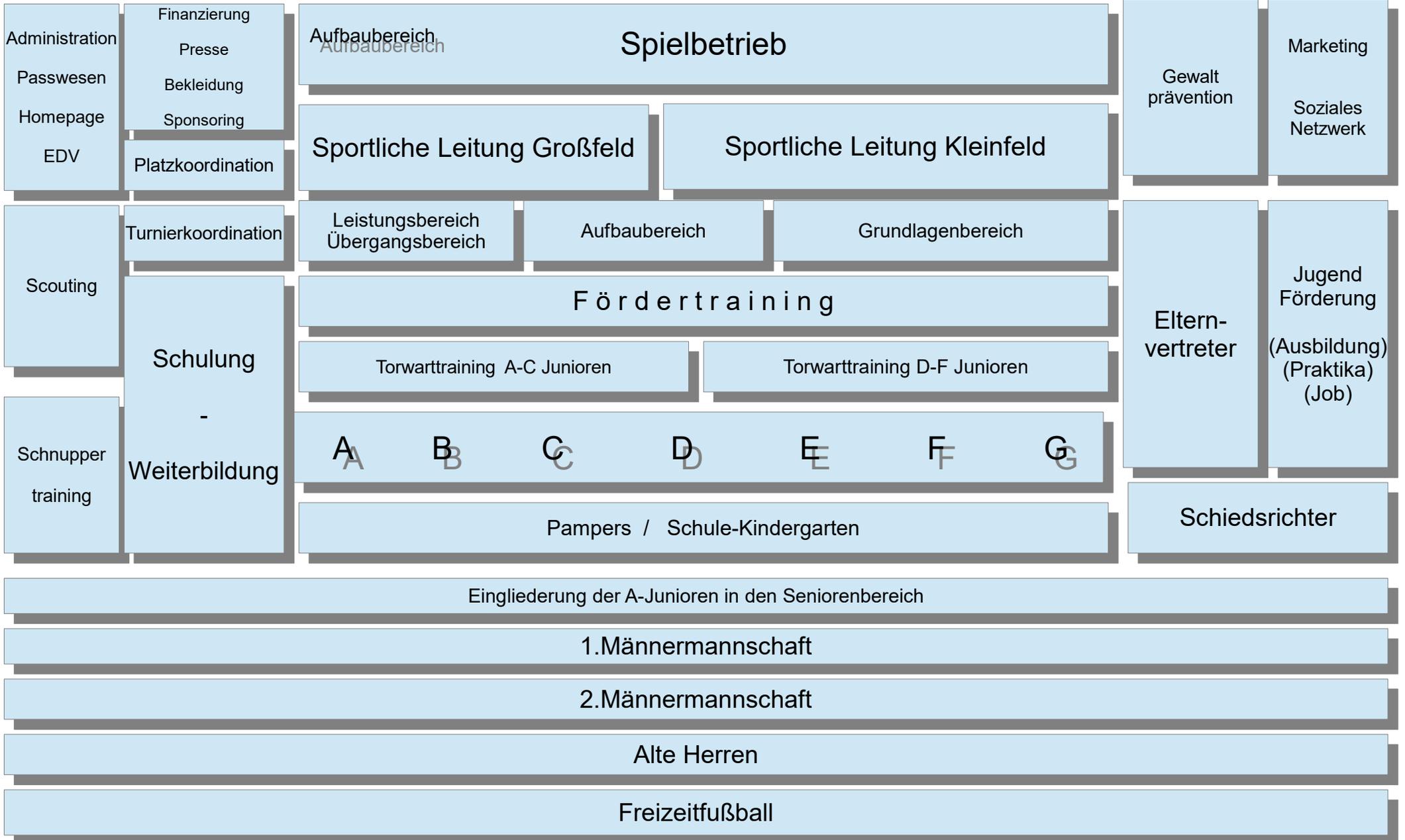


# Fußballabteilung Schweriner SC



# **Fußballehrplan**

## **Allgemeine Grundsätze**

- Im Training steht immer der Ball im Mittelpunkt
- Die Trainingseinheiten finden verlässlich statt und sind immer gut strukturiert und vorbereitet
- Es gibt keine unnötigen Unterbrechungen, bzw. Warteschlangen
- Eltern, Betreuer und Spieler verhalten sich vor während und nach einem Spiel sportlich fair
- Rassismus und Diskriminierung haben keinen Platz im Verein

## **Pädagogische Grundsätze**

- Im Training im Spiel für ein positives, angstfreies Klima sorgen
- Kinder und Jugendlichen Erfolgserlebnisse vermitteln
- Selbstverantwortung fördern
- Mannschaftsgefühl aufbauen
- Trainer und Betreuer sind Vorbilder

## **Wir erwarten von unseren Trainern**

- Identifikation mit dem Verein
- Fußballspezifische Ausbildung
- Teamfähigkeit-Kommunikationsfähigkeit, Teambereitschaft
- Einhaltung von Zielvorgaben des Vereins
- Persönlich
- Verlässlichkeit, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit
- Ausübung der Vorbildfunktion
- Stetige Weiterentwicklung der Spieler
- Fairplay gegenüber Gegenspielern, Schiedsrichtern, Eltern, ..... auch bei Niederlagen

## **Vorraussetzung**

- Persönliche und charakterliche Eignung
- Vereinsmitglied
- Mindestens Teamleiter, spätestens im zweiten Trainerjahr nachzuholen
- Im Seniorenbereich auf Landesebene 1-Jahr Teamleiter , 2.Jahr C – Lizenz

## **Aufgaben**

- Durchführen des Mannschaftstrainings
- Die Mannschaft vor, während und nach dem Spiel altersgerecht zu betreuen
- Die Lernziele des Fußballlehrplans umsetzen
- Zusammenarbeit mit den jeweiligen Koordinatoren
- Zusammenarbeit mit Co-Trainern und Betreuern
- Einhaltung von Regeln beachten
- Kontakt zu Eltern pflegen
- Mit Arbeitsmaterialien(bällen, Trainingsgeräten etc.) sorgsam umgehen
- Aus Sauberkeit, Disziplin achten
- Teilnahme an Jugendausschusssitzungen

## **Leistungsbereich/Seniorenbereich**

Seniorentrainer sind Wettkampftrainer! Der Trainer muss seine Arbeit entsprechend individuell an den Zielsetzungen seiner Mannschaft ausrichten!  
fachliche fundierte Trainingsplanung und -gestaltung umsetzen, vor allem aber eine gute Mannschaftsführung besitzen

### **Augenmerk sollte sein:**

1. Spielbeobachtung, Analyse und Umsetzung
2. Technik, Taktik stabilisieren
3. Mannschaftstaktik
4. Planung einer Saison
5. Mannschaftsumfeld

## **Leistungsbereich / Übergangsbereich**

### **U19 -U16 (A-bis B-Junioren)**

#### **Allgemein:**

**Die Trainingsarbeit nähert sich langsam dem Charakter des Seniorentrainings. Die Mannschaftseinteilung erfolgt leistungsorientiert. Die Trainingszeit sollte wöchentlich ca 4,5h betragen.**

#### **A-und B-Junioren**

1. Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!
2. In Theorie + Praxis technisch-
3. taktische Details trainieren!
4. Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!
5. Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!
6. Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!
7. Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!

#### **Übergangsbereich**

##### **U19-U16 (A-bis B-Junioren)**

Belastungsgerechtes Übergangstraining nach Abschluss der Junioren-Ausbildung

1. Für eine erhöhte Individualisierung im Training sorgen!
2. Intensiv, aber dennoch dosiert (aktive Pausen) belasten!
3. Eine ausreichende Spielpraxis sicherstellen!
4. Für eine schnelle Integration junger Spieler sorgen!
5. Individuelle Leistungsschwankungen regulieren
6. Außersportliche Einflußfaktoren beachten!

#### **Gesamtziele:**

- Verstärkung Individueller Trainingssteuerung
- Individuelle Vorbereitung auf konditionelle Anforderungen einer Position
- Perfektionierung der Basistechniken angepasst an spezielle Positionsanforderungen
- Optimierung taktischer Abläufe orientiert an Spielphilosophie und -system
- Fördern von Leistungswillen und Disziplin auf und neben dem Platz
- PROFESSIONALITÄT BEGREIFEN

#### **Inhaltsbausteine für das Training:**

- Individuelles Fitnesstraining (30%)
- Positionsspezifisches Technik -Taktik -Training (20%)
- Optimieren der Gruppen-/Mannschaftstaktik (20%)
- Komplexe Spielformen (30%)

# Aufbaubereich

## U15 -U12 (C-bis D-Junioren)

### Allgemein:

Um das goldene Lernalter der Spieler entsprechend zu nutzen, wird die Trainingsarbeit im Aufbaubereich intensiviert. Das Spielfeld wird größer und die D-Junioren langsam darauf vorbereitet. Die Mannschaftseinteilung erfolgt weiterhin nach Jahrgängen. Abweichungen davon müssen zwischen den betroffenen Trainern und Koordinatoren abgesprochen werden. Die Trainingszeiten sollten zwischen 3 und 4,5 h liegen.

### C-Junioren

1. Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!
2. Individuell fördern: Stärken stärken, Schwächen schwächen!
3. Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren
4. Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!
5. Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!
6. Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!

### Ziele:

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- "Dynamische Techniken" -mit Tempo und unter Druck des Gegners
- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz
- LERNEN -ERNSTHAFTIGKEIT

### Inhaltsbausteine für das Training:

Ergänzende fußballspezifische Fitnessschulung (20%)

Technik -Intensivtraining (20%)

Individual-und Gruppentaktische Grundlagen (20%)

Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen (40%)

### D-Junioren

1. Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!
2. Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!
3. Konsequenz auf beidfüßigkeit achten!
4. "Kondition" vor allem durch Spielformen mit schulen!
5. Mit individuellem Training beginnen!
6. .Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden!

### Ziele:

- Spielfreude und -kreativität
- Systematisches Training der Basistechniken -anwenden in verschiedenen Situationen
- Schulung Individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften
- LERNEN -ERNSTHAFTIGKEIT

### Inhaltsbausteine für das Training:

- Spielerische Konditionsschulung (20%)
- Systematisches Techniktraining (20%)
- Individualtaktische Grundlagen (20%)
- Fußballspiele mit Schwerpunkten und freies Spielen (40%)

# **Grundlagenbereich**

## **U7-U11 (E-bis G-Junioren)**

### **Allgemein:**

**In den jüngsten Nachwuchsmannschaften muss ein besonderes Augenmerk auf eine Kind gerechte und motivierende Trainingsarbeit und Betreuung gelegt werden. Die Spiele haben freundschaftlichen Charakter finden auf verkleinertem Spielfeld oder auf Halbfeld statt, somit auch das Training dementsprechend darauf ausgerichtet werden muss. Abweichungen bzw. Änderungen müssen mit dem Koordinator abgestimmt werden. Die Trainingszeit sollte zwischen 2 und 3 h liegen.**

### **E-Junioren**

1. Individuelle Stärken fördern!
2. Technik-Training ist vor allem Spieltraining!
3. Viele Ballkontakte und Spielaktionen für alle!
4. Auf genaue Abläufe achten, wenn nötig korrigieren!
5. Ein taktisches "Grund-ABC" vermitteln!
6. Fairness, Zuverlässigkeit, Höflichkeit... vorleben!

### **F-Junioren**

1. Kleine Gruppen, kleine Felder, viele Aktivitäten!
2. Training ist Spielen mit vielen Ballkontakten für jeden!
3. Beidfüßigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern!
4. Durch "Vormachen -Nachmachen" das lernen fördern
5. Geduld zeigen! Kein Zeit-und Leistungsdruck!
6. In jeder Situation VORBILD für die Kinder sein!

### **G-Junioren**

1. Kleine Gruppen, viele Bewegungsaktivitäten für jeden!
2. Begeisterung für das Bewegen und Spielen wecken!
3. Einfache Bewegungsaufgaben interessant "verpacken"!
4. Vielseitige Aufgaben mit verschiedenen Bällen stellen!
5. Einfache Regeln vermitteln!
6. Ein Herz und offenes Ohr für Kinder haben