Unser Ausbildungskonzept

Projekt 619

Zurück zum „Coachen“

Kocs

deutsch "**Kutsche**“

französisch "**coche**“

italienisch "**cocchio**“

spanisch "**coche**“

englisch "**coach**"

„Wegbegleiter “

Was ist unsere primäre Aufgabe als Trainer ?

AUSBILDUNG

Was ist unsere primäre Aufgabe im (Jugend) -Fußball ?

BEGEISTERUNG

Frage: „Wo steht der deutsche Fußball?

Joachim Löw

DFB-Pressekonferenz 15.03.2019

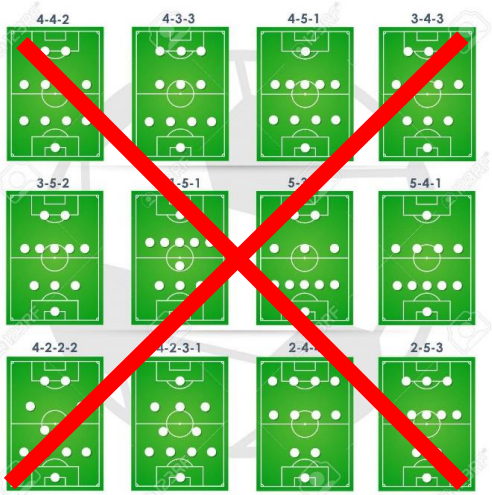
"Wir müssen uns viele Gedanken machen. Es gibt Bereiche, da sind wir von anderen Nationen überholt worden. Auch beim Thema Ausbildung müssen wir Dinge verändern. Körperlich ist eine Grenze erreicht. Schneller geht fast nicht mehr. Für Spieler gibt es ***immer mehr Zeitdruck*** und ***immer weniger Raum***. Wir müssen im ***kognitiven Bereich*** besser ausbilden. Wer handelt unter diesem Zeitdruck schnell? Wer kann mit wenig Raum am besten umgehen? Individuelle Fähigkeiten sind hier gefragt. Das ***Eins-gegen-eins*** muss wieder gefördert werden. Nationen wie England, Spanien und Frankreich sind uns da voraus."

Unser Trainings-System basiert auf den folgenden Annahmen…

Unsere Leitgedanken

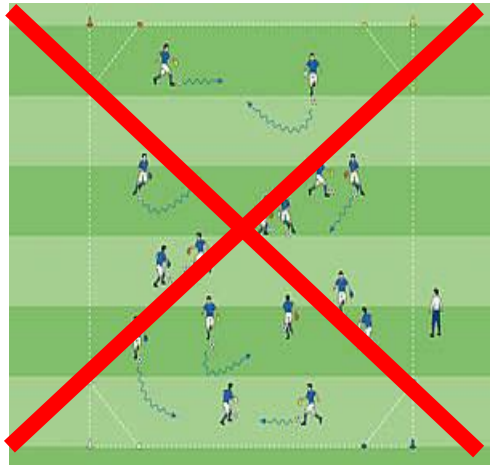
1. Ballbeherrschung ist das Fundament unseres Spiels
2. Fokus sollte auf der technischen Entwicklung im Goldenen Lernalter zwischen 6 und 13 Jahren liegen
3. Wir glauben, dass jeder Spieler unabhängig von seiner Position die gleichen “Sets an technischen Fähigkeiten” besitzen sollte
4. Wir glauben, dass der absolute Erfolg eines jeden Systems, einer jeden Taktik oder Formation abhängig ist von den individuellen Fähigkeiten eines Spielers und von kleinen Gruppen
5. Stars sind ein ausgezeichnetes Beispiel und eine Inspiration für junge Spieler
6. Verbesserung erfordert Anstrengung und geplante, gezielte, detaillierte Praxis mit steigendem Schwierigkeitsgrad
7. Wir glauben an Offensiv-Fußball
8. Wir glauben, dass der Trainer gleichermaßen den Spieler wie auch den Menschen fördern sollte

Aufgabenfeld/Vorgaben sportlicher Leiter



Taktik/Formation?

Aufstellung?



Trainingseinheiten?

Siege/Aufstiege?

Aufgabenfeld sportlicher Leiter

- Erstellung und Anpassung des Sportkonzept
- Kreieren einer gemeinsamen Identität
- Kreieren einer gemeinsamen Spiel- und Trainingsphilosophie
- Trainerauswahl, Trainerfortbildung
- Bereitstellung Trainingspläne
- Interne Spielerauswahl/Scouting (Unterstützung der Trainer)
- Permanente Unterstützung/ Controlling

Sportliches Konzept

Übergeordnetes Ziel:

Junge Menschen sollen zu starken Persönlichkeiten und starken Spielern ausgebildet werden.

Zielgruppen:

- Alle Spieler des Vereins
- 3 Gruppen von Erwachsenen, die an der Erreichung der übergeordneten Ziele beteiligt sind:
  1. die Eltern der Spieler
  2. die Trainer und Betreuer
  3. die Vereins- bzw. Juniorenleiter.

Leitsatz:

Ein Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln:
„Wir sind (d)ein Team!“

Leitgedanken und Verhaltensregeln

Trainer, Spieler und Eltern erhalten einen „Vertrag“ (Verhaltenskodex), welcher die Regeln des Vereins definiert.

- Alle verpflichten sich mit Erhalt, den Regeln zu folgen
- Ein Zugehörigkeits- (Wir-)Gefühl wird geschaffen und das Bewusstsein, dass sich alle im Verein an die selben Regeln halten (müssen).
- Es gibt allgemeingültige Regeln und Regeln, die für die einzelnen Gruppen angepasst werden.

Vertrag enthält seitens des Vereins/der Trainer aber auch Verpflichtung gegenüber Eltern und Spieler (bestmöglichste Ausbildung, Gleichbehandlung etc.)

Trainings- und Spielbetrieb

Leitlinien

- Möglichst mindestens 1 Trainer und 1 Co-Trainer pro Mannschaft.
- Zielvorstellung: Trainerteams bilden, mit einem „Headcoach“.
- Die Trainer arbeiten eng zusammen.
- Die Mannschaften innerhalb der Jahrgänge werden nach Leistung, zusammengestellt (zumindest in der jeweils „ersten Mannschaft“).
- Die Teams sind durchlässig: Die Spieler können je nach Entwicklung jederzeit aufrücken.
- Trotzdem gilt immer: **Jedes Kind ist wichtig!**
- Entwickeln einer gemeinsamen Trainingssprache
- einheitlicher Aufbau von Trainingseinheiten, insbesondere im unteren Bereich
- Gemeinsamer Trainingsinhalt (innerhalb der Jahrgänge), basierend auf einer gemeinsamen Spielphilosophie

Trainerprofil

- Identifikation mit dem Verein und den Zielen
- Lebt und lehrt Fair-Play, vor allem auch gegenüber Gegner und Schiedsrichter
- Trainer ist teamfähig, kooperativ und fördert den Teamgeist (Austausch mit Kollegen)
- Integration aller Spieler in den Spielbetrieb
- offen und lernbereit gegenüber der Spielphilosophie
- nimmt an Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie Trainersitzungen teil
- Folgt den vorgegebenen Trainingszielen
- organisiert, wenn er verhindert ist, rechtzeitig eine Vertretung für sich. Kein Training, kein Spiel fällt aus
- Ansprechpartner für Eltern
- stellt die Freude am Fußball spielen und die Ausbildung eines jeden Spielers in den Vordergrund
- führt eine Trainings- und Spielliste
- behandelt alle Spieler gleich, unabhängig von ihren fußballerischen Qualitäten und verfolgt konsequent die Einhaltung der Vereinsrichtlinien
- achtet darauf, dass Eltern und Spieler dem unterschriebenen Verhaltenskodex folgen

- **Im unteren Bereich gilt**

Wir trainieren nicht Mannschaften, sondern Spieler in einem Team-Kontext

Spielerprofil

- Technische Fähigkeiten

Wir wollen Spielerinnen und Spieler entwickeln, die über hervorragende Ballfähigkeiten verfügen, und in der Lage sind, diese erfolgreich und effektiv im Spiel einzusetzen

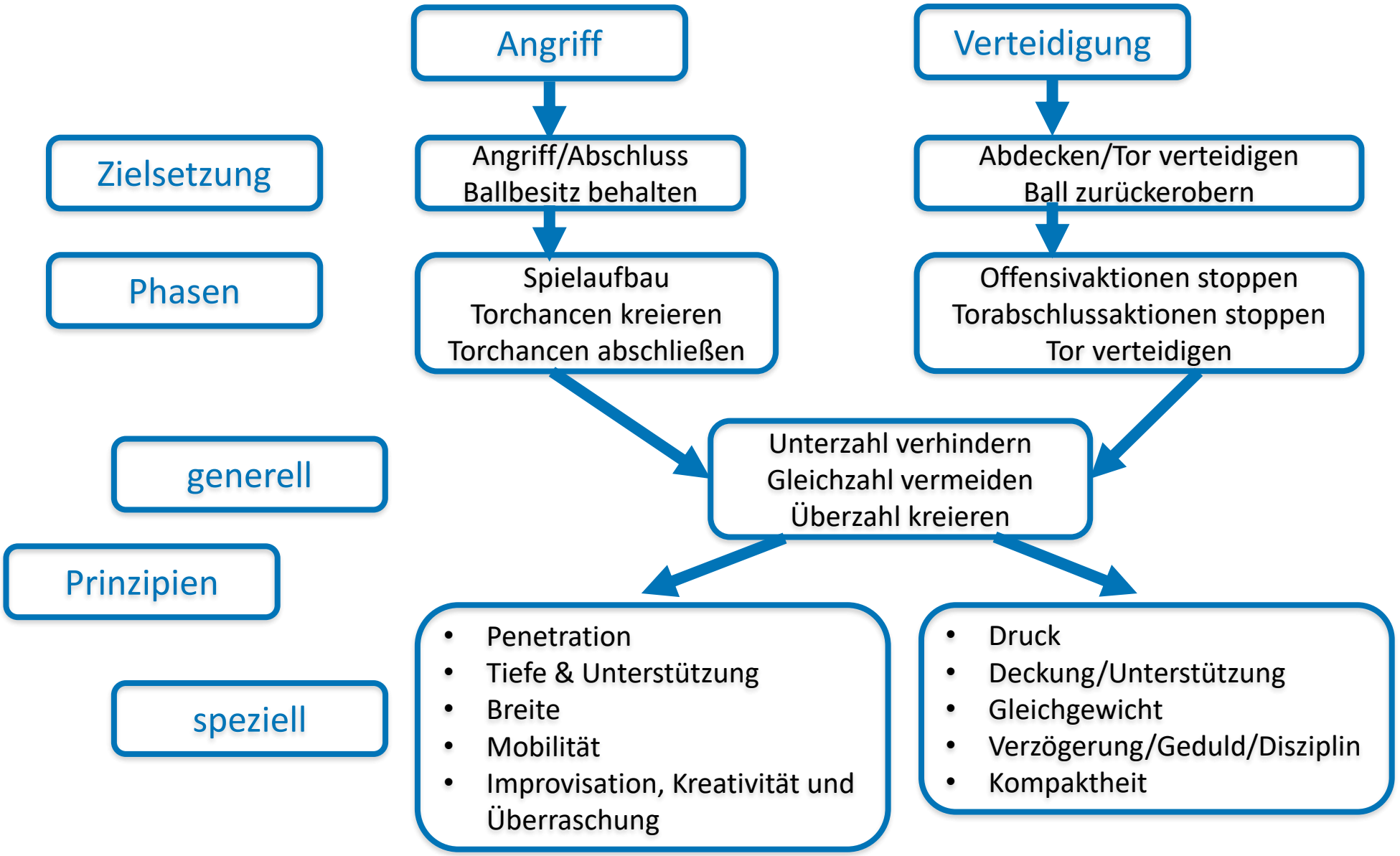
- Schnelligkeit:

Unter Berücksichtigung des Alters, sollen alle Spieler ihre Fähigkeiten in allen Bereichen der Schnelligkeit weiterentwickeln (z.B. Schnelligkeit mit und ohne Ball, Reaktionsschnelligkeit, Handlungsschnelligkeit)

- Persönlichkeit:

Es sollen Spieler entwickelt werden, die sich sowohl in der Offensive wie auch Defensive aktiv beteiligen, unabhängig davon ob im Training oder im Spiel, und zwar von der ersten bis zur letzten Minute

Das Post SV Trainings Model (enger Bezug zum Spiel)



Trainings-Prinzipien

- Alle Einheiten (insbesondere im unteren Bereich) sind gleich aufgebaut (Wiedererkennungswert einer „Post-SV-Trainingseinheit“)
- Nach Möglichkeit 3 x 60 Minuten statt 2 x 90 Minuten, insbesondere im unteren Bereich (Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernkurve etc.)
- Nach Möglichkeit trainieren Mannschaften des selben Jahrgangs parallel
- Periodisierung von technischen und taktischen Bereichen (Jahrgänge trainieren gleiche Inhalte ➔ leichter Übergang zwischen den Jahrgängen ➔ Trainer können auf vorhandenem Wissen aufbauen)
- In regelmäßigen Fortbildungen werden die Inhalte vorgestellt (Teilnahme Pflicht)
- Trainingsbibliothek inklusive Videos
- Coerver-Extra für ambitionierte Spielerinnen und Spieler

Beispiel Trainingsaufbau G- bis D-Jugend

Aufwärmen (15 Minuten)	Ballbeherrschung, „Skill-Akquise“, Fun-Games (immer mit Ball)
Individual Kompetenz (15 Minuten)	Individuelle Entwicklung im technischen, mentalen und physischen Bereich
Kollektiv Kompetenz (20 Minuten)	Erlernen der Grundlagen der Spiel-Prinzipien (2v2, 3v3 etc.)
Kollektiv Kompetenz (25 Minuten)	Spielformen im 3v3 bis 5v5 mit und ohne Bedingungen

inaktive Zeit einer Post SV- Einheit: ca. 20%
(in der Regel über 30%)

Periodisierung Ballbeherrschung und 1v1 (ab Sept. 21)

U6 – U7

Ballbeherrschung

Stops & Starts
- Step On

Change of Direction
- Cut (Inside/Outside)
- Drag Back

Feints
- Side Step
- Double Side Step

U8 – U9

Ballbeherrschung

Stops & Starts
- Step On
- High Wave
- Pull Push

Change of Direction
- Cut (Inside/Outside)
- Twist Off (inside/Outside)
- U-Turn

Feints
- Side Step
- Step Over
- Scissors

U10 – U11

Ballbeherrschung

Stops & Starts
- Step On
- High Wave
- Pull Push
- Pull Spin

Change of Direction
- Cut (Inside/Outside)
- Twist Off (inside/Outside)
- U-Turn
- Hook Turn

Feints
- Side Step
- Step Over
- Scissors
- Drag Push

U12 – U13

Ballbeherrschung

Stops & Starts
- Step On
- High Wave
- Pull Push
- Pull Spin

Change of Direction
- Cut (Inside/Outside)
- Twist Off (inside/Outside)
- U-Turn
- Side StepHook Turn

Feints
- Step Over
- Scissors
- Drag Push

Mirror Moves

Was ist eine Post-SV-Übung?

#1

Kann ich einen Wettkampf draus machen?

- **Mehr Spaß**
- **Mehr Konzentration**
- **Mehr Geschwindigkeit**

#2

Kann die Übung angepasst werden?

- **An das Leistungsniveau**
- **An das Alter**
- **An die Anzahl der Spieler**

Wie?

- Spielfeldgröße
- Dauer & Tempo
- Ausrüstung
- Druck
- Regeln/Bedingungen

Was ist eine Post-SV-Übung?

#3

Gibt es mehrere Entscheidungsmöglichkeiten?

- **Kreativität fördern**
- **Handlungsschnelligkeit verbessern**

#4

Gibt es eine minimale Wartezeit?

- **Wichtig um Balance zwischen Erholung & Wiederholung zu haben**

#5

***Gibt es eine Möglichkeit, dass Verteidiger und Angreifer* permanent die Rollen tauschen?**

- **“Der POST SV SPIELER”**

Übungs-Bibliothek

PDFs

ZIEL:
Aufwärmen als Fangspiel.

AUFBAU:
Spieler in zwei Teams aufteilen, eines verteilt in der Mitte (Läu
hintereinander außen (Fänger).

ABLAUF:
- Auf Signal des Trainers, startet der erste Spieler von gelb und vers
  Spieler von Rot zu fangen. Sobald er einen gefangen hat, sprintet er
  klatscht den nächsten gelben Spieler ab, der dann startet usw. Trainer
  Zeit nachdem der letzte gelbe Spieler einen roten Spieler gefa
  Anschließend werden die Aufgaben der Teams getauscht.
- Variante 1: Jeder gefangene Spieler scheidet aus, so dass mit jedem
  Läufer weniger übrig bleibt.
- Variante 2: wie Variante 1, jedoch jetzt mit Ball, der aus dem Kreis
  werden muss.

COACH TIPP:
Bei den Varianten darauf achten, dass die schnelleren Spieler am Ende der Reihe stehen

ZIEL:
Aufwärmen, Verbessern von Ballführung, Finten und Richtungsänderungen.

AUFBAU:
Spieler verteilen sich außen am Kreis. Drei Spieler in der Mitte, jeweils mit Ball.

ABLAUF:
- Spieler mit Ball starten von außen in das mittlere Quadrat. Dort führen sie eine vom Trainer vorgegebene Ausspielbewegung aus und dribbeln wieder nach außen, übergeben den Ball an einen der außenstehenden Spieler und tauschen Positionen.
- Folgende Ausspielbewegungen können durchgeführt werden: Scissors, Step Over, Double Scissors, Twist Off, Chop.
- Anzahl der Spieler mit Ball, verändern, wenn die Stehzeit zu lange erscheint.

COACH TIPP:
Darauf achten, dass die Spieler nach Ausführen der Ausspielbewegung explosiv aus dem Quadrat rausdribbeln.

Videos

Interne Trainerfortbildungen – aktive Teilnahme

Je mehr Sinne oder Lernwege wir beim Lernen benutzen, desto besser behalten wir etwas …

Lesen
10% wird behalten

Hören
20% wird behalten

Sehen
30% wird behalten

Hören und Sehen
50% wird behalten

Passive Teilnahme

Selbst darüber sprechen
70% wird behalten

Aktive Teilnahme

Selbst ausprobieren und ausführen
90% wird behalten