

Trainingsplan Nachwuchs

Koordination: KOO

Kondition: KON

Taktik: TA

Technik: TE

U7

KOO: viele **Bewegungserfahrungen**, **polysportiv**, verschiedene Bälle, viele Spielformen (Fangspiele), Turnen

Praxisbeispiele:

- Luftballon, Papierball, Plastikball, Softball, Tennisball, Ball ohne Luft, Football, ...
- Fangspiele: Versteinern, Kettenfangen, Schandfleck, Elefantenfangen, Schattenfangen, Schwarzer Mann, ...
- Rolle vw., rw, Judorolle, Fallschule, Kopfstand, Rad, ...

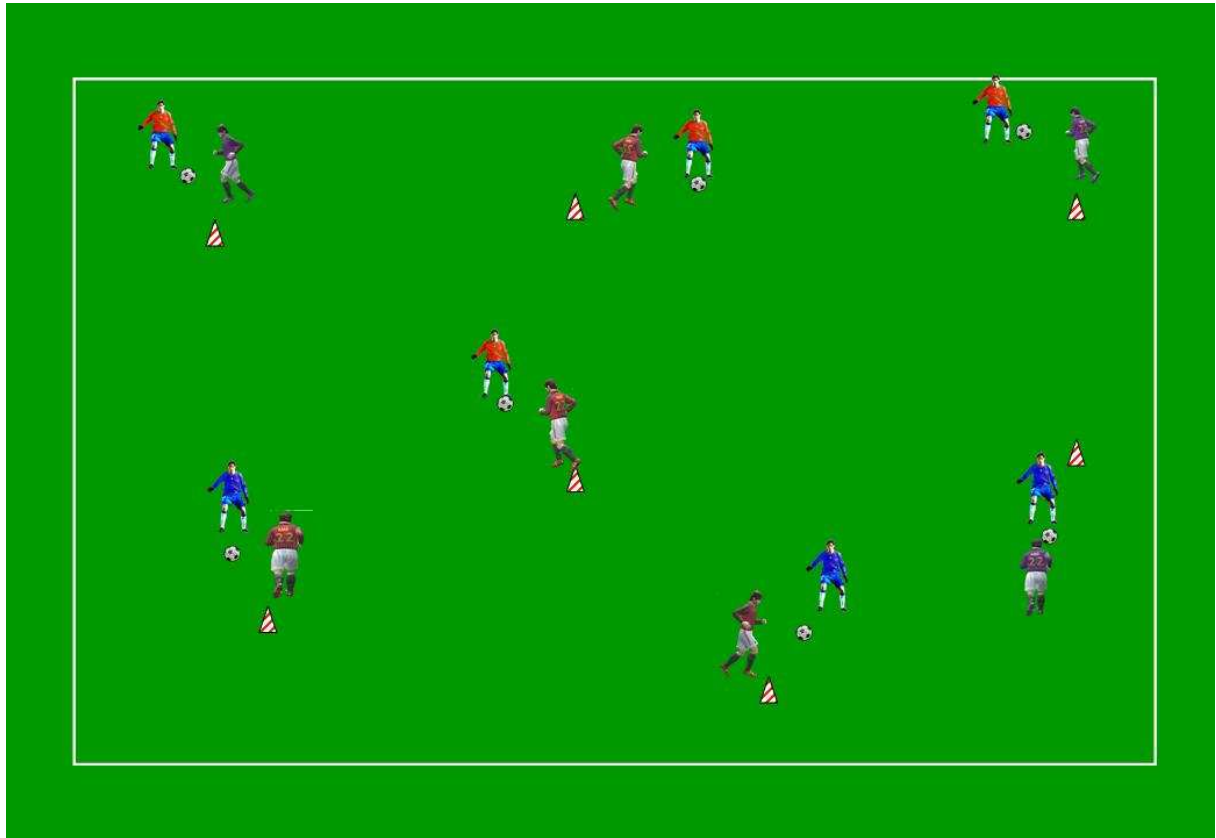
TA: **1:1**, auf 2 kleine Tore, ohne Tore, über Linien dribbeln, auf ein/zwei Hütchen, ...

Praxisbeispiele:

•



(1:1 auf zwei kleine Tore)

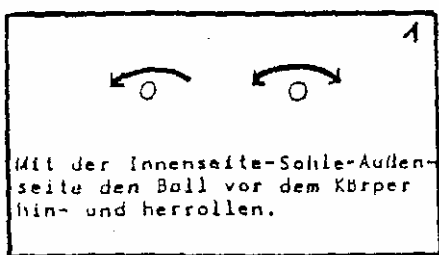


(1:1 auf 1 Hütchen)

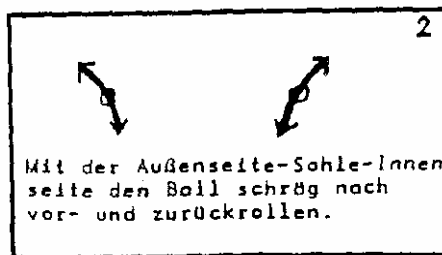
TE:

- **Ballgefühl/Ballgewöhnung** re/li Fuß: am Stand, im Gehen, im Laufen („Streicheln“, Sohle, vw./rw., Innenseite, Innenpendel,...), Jonglieren: ein Bodenkontakt, Jonglieren mit Luftballon, ...
- **Ballführen/Dribbling** re/li Fuß:
verschiedenen Organisationsformen (Kreis, Stern, Slalom, Parcours, Reihe, ...)
verschiedenen Bälle (Tennisbälle, Softbälle, kleine Bälle, kaputte Bälle, ...)
- **Zuspiel Innenseite** re/li Fuß:
Stand (frontal, diagonal)
gegen Wand, gekippte Bank, Bande, mit Partner, ...
geworfener Ball (Zuspiel aus der Luft)
- **Schusstechnik** re/li Fuß:
Ristschuss einführen (aus dem Stand, Gehen, Laufen)
gegen Wand, gekippte Bank, Bande, mit Partner, ...
- **Kopfball** (nur weiche Bälle! z. B. Luftballon, Softball)
Stand – Gehen – Laufen
selber hochwerfen, mit Partner, ...

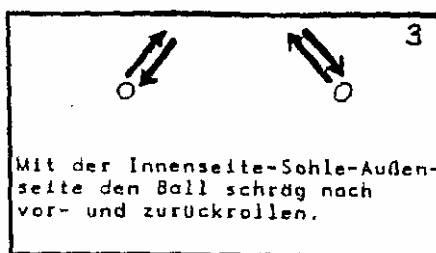
Praxisbeispiele:



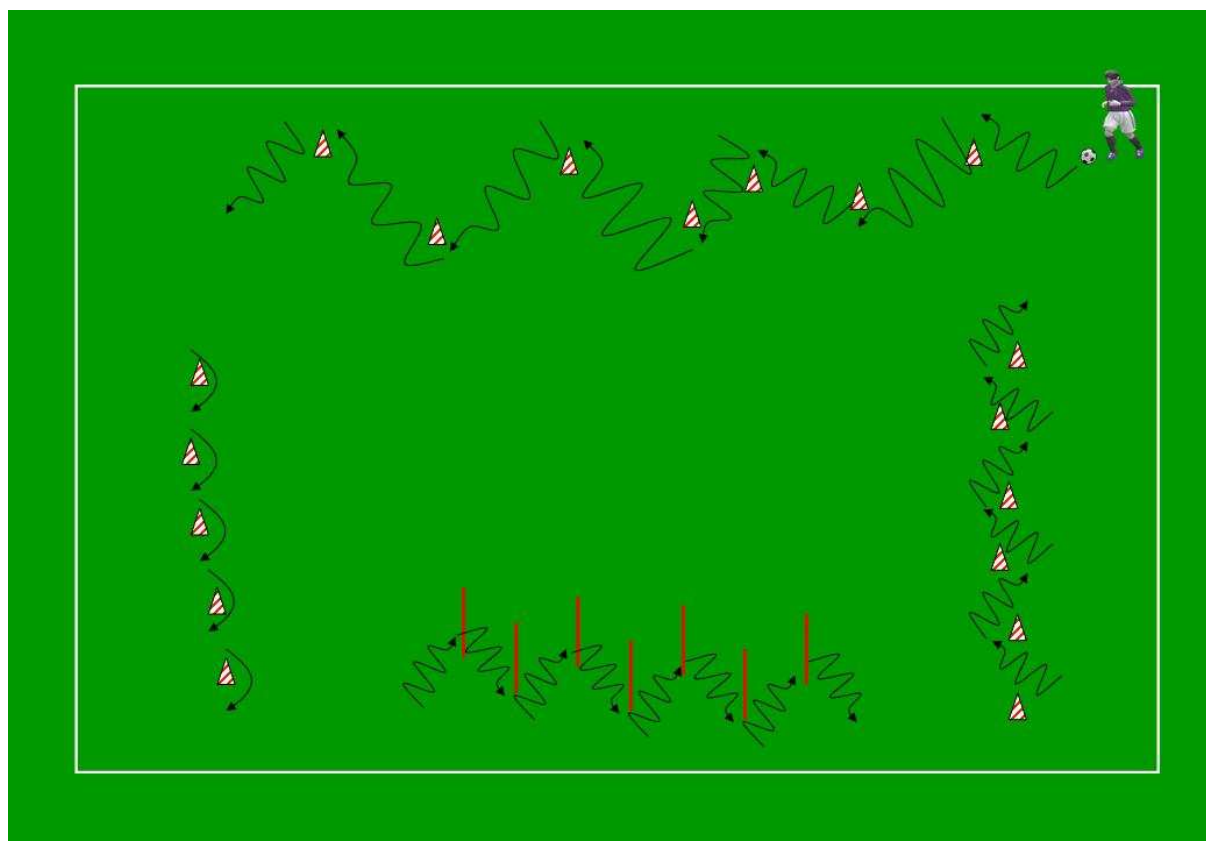
(Ballgefühl/Ballgewöhnung)



(Ballgefühl/Ballgewöhnung)



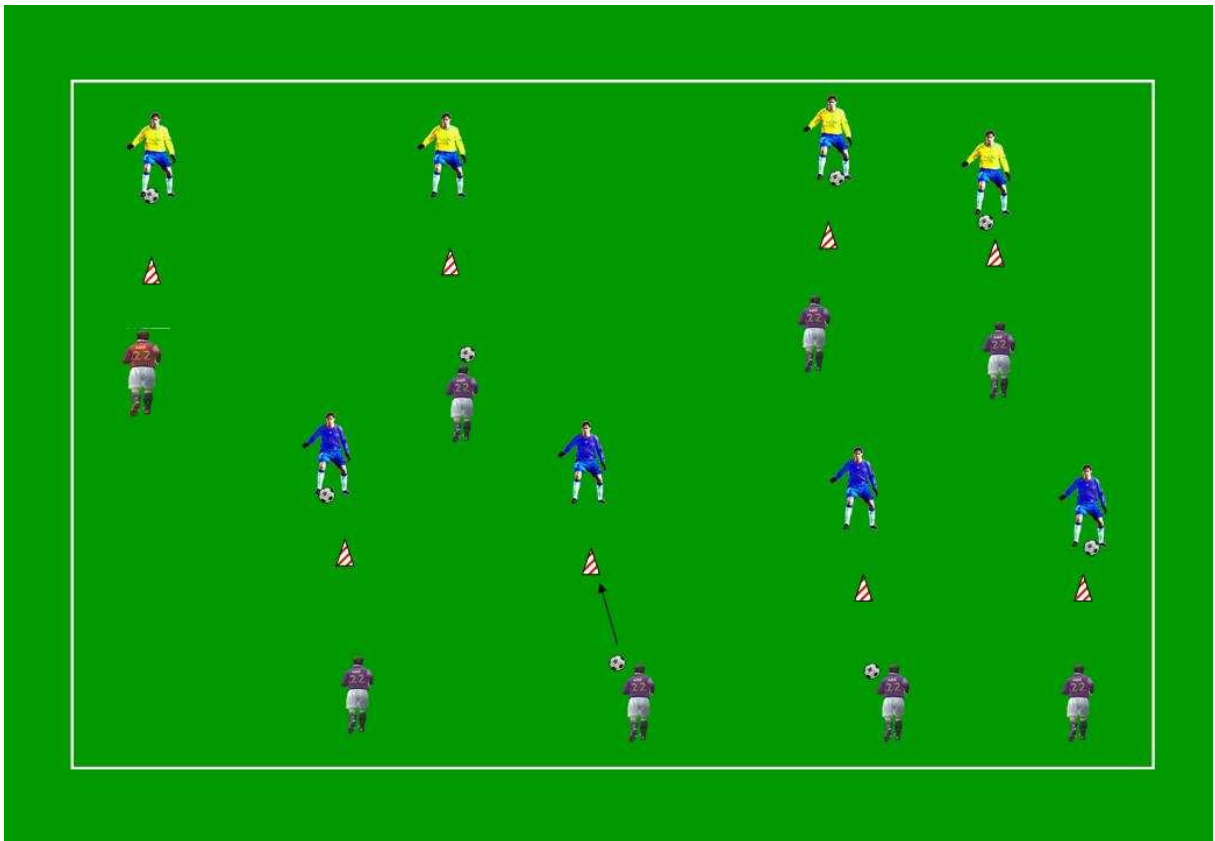
(Ballgefühl/Ballgewöhnung)



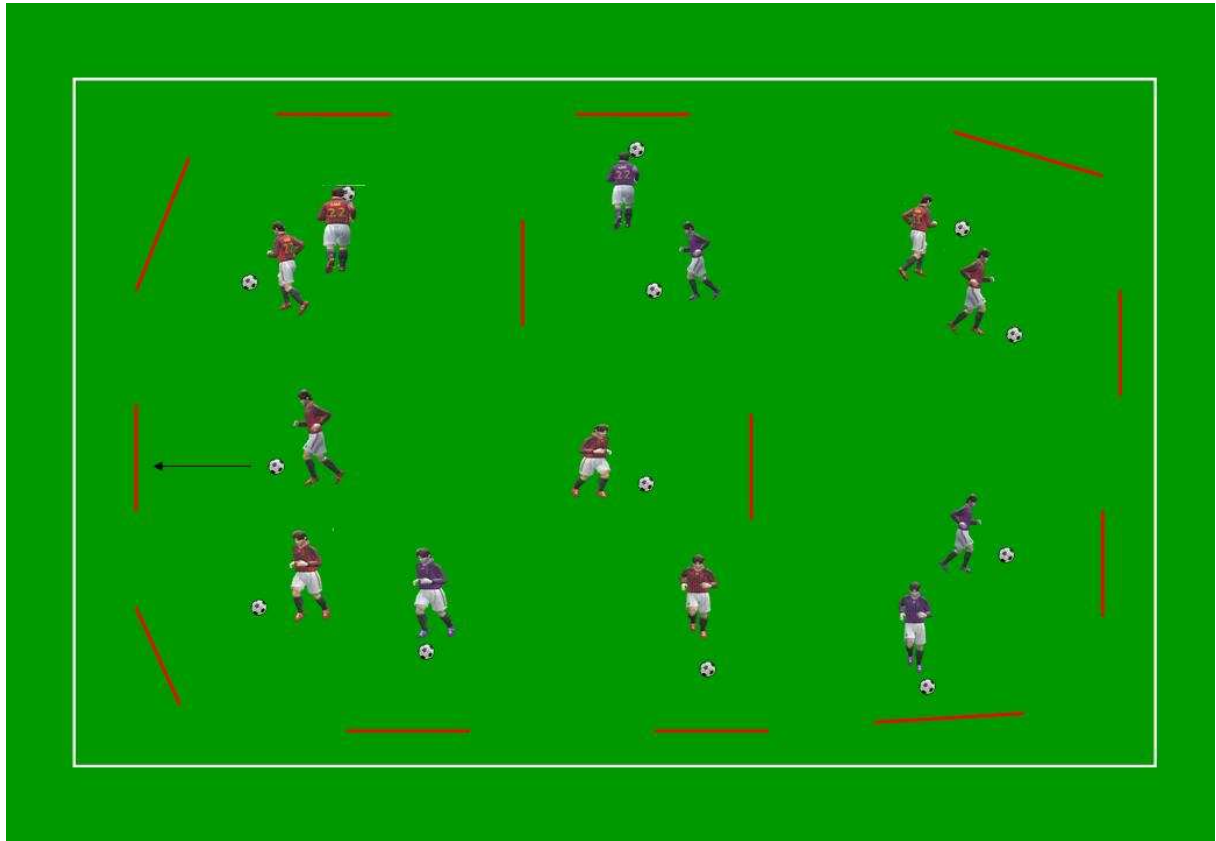
(Slalomparcours: Ballführen re/li, evt. über Hütchen „lupfen“ re/li)



(Zuspiel-Innenseite re/li, frontal, partnerweise)



(Zuspiel-Innenseite re/li, Hütchen abschießen, partnerweise)



(Ristschuss re/li gegen umgekippte Bank)

Wichtig: In dieser Altersstufe möglichst wenig erklären, bis zur **U11 UNBEDINGT** alles **Vorzeigen** (das Tempo muss beim Vorzeigen nicht hoch sein), **viele Tore** und **viele Bälle!!**

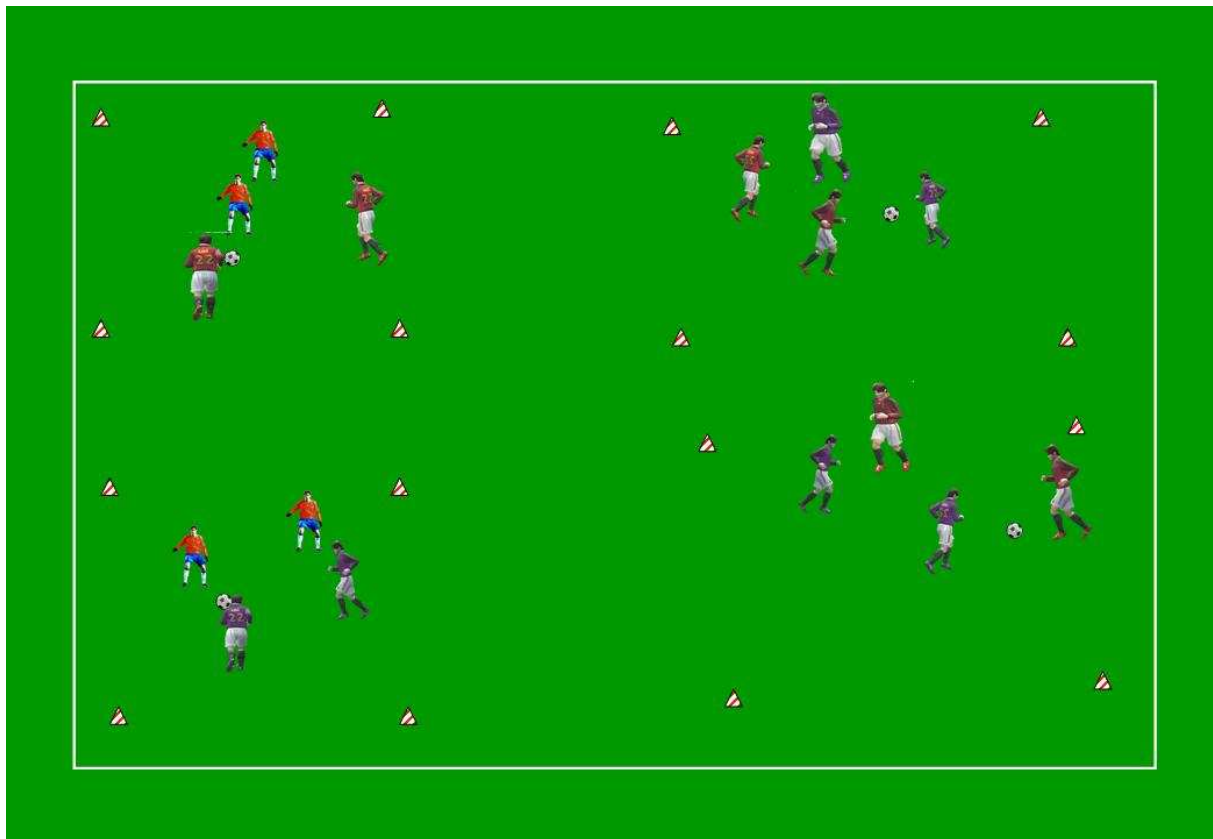
U9

KOO: Wie U7 + **Laufkoordination** (Leiter, Lauf ABC wie Kniehebelauf, Hopslerlauf usw.), **räumliche Differenzierungsfähigkeit** (Zielwerfen, Zielspringen, Sprungrolle in markierte Zonen/Reifen, Hindernisläufe mit verschiedenen hohen und breiten Hindernissen, Laufen durch Reifen mit unterschiedlichem Abstand, Sprünge über verschieden hohe Kästen/Hürden, ...), **Gleichgewichtsfähigkeit** (Standwaage, Hüpfen auf einem Bein, Balancieren, Drehungen um die Körperachse, Kerze, ...), **räumliche Orientierungsfähigkeit** („Schattenläufe“, Rollen, Ballzuspiele/Werfen in der Bewegung, Hindernisfangen, ...), **Reaktionsfähigkeit** (Fangspiele, ...)

TA: **1:1, 2:2, 1:2, 2:1**, unbedingt richtiges Attackieren in der Defensive vorzeigen (den Gegner nach außen abdrängen, Fußballen ...), in der Offensive alle Freiheiten, Spielsystem ohne Libero (2:2:2, 3:2:1, ...). Die Kinder immer auf **verschiedenen Positionen** spielen lassen (Spieler auch im Tor, Tormänner auch am Feld, Stürmer als Verteidiger,...) !!

- **1:1** (siehe U7)
- **2:2** (auf 2 kleine Tore, ohne Tore, über Linien dribbeln, auf ein/zwei Hütchen, ...)
- **1:2, 2:1** (wie 2:2)

Paxisbeispiel:



(2 gegen 2, über Linie dribbeln = Tor)

TE:

- **Ballgefühl/Ballgewöhnung** re/li Fuß: (siehe U7) mit mehr Tempo + genauer + mit Rhythmuswechsel/verschiedenes Tempo, Jonglieren ohne Bodenkontakt
- **Ballführen/Dribbling** re/li Fuß: (siehe U7) mit mehr Tempo
Innenrist + Außenrist (mit Richtungsänderungen, im Rudel: Ball wegsputzeln ..., Felder wechseln, ...)
- **Ballan- und mitnahme** re/li Fuß: **Innenseite + Rist**
Ball hochwerfen und mitnehmen (Stirn, Brust, Oberschenkel, Innenseite, Rist)
gegen Wand, gekippte Bank, Bande, mit Partner, ...
rollender + springender + fliegender Ball (Stirn, Brust, Oberschenkel, Innenseite, Rist)
- **Zuspiel** re/li Fuß: (siehe U7) nur mit der **Innenseite!!** schärfer und genauer + in der Bewegung (auch geworfener Ball)
- **Schusstechnik** re/li Fuß: **Rist** (siehe U7)
Torschuss (ruhender, rollender Ball)
- **Kopfball** (siehe U7)
Im Laufen (vw., rw., seitwärts)
Kopfballjonglieren am Stand und im Gehen

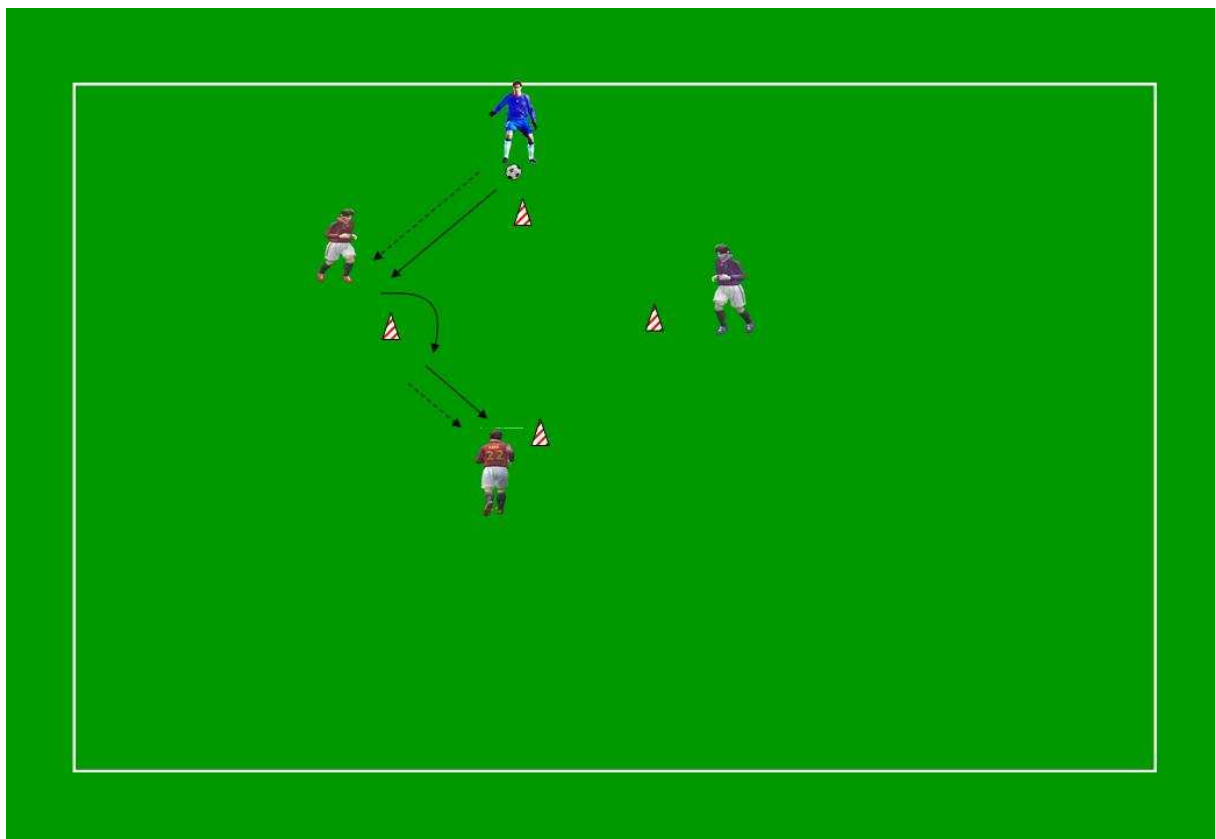
Praxisbeispiele:



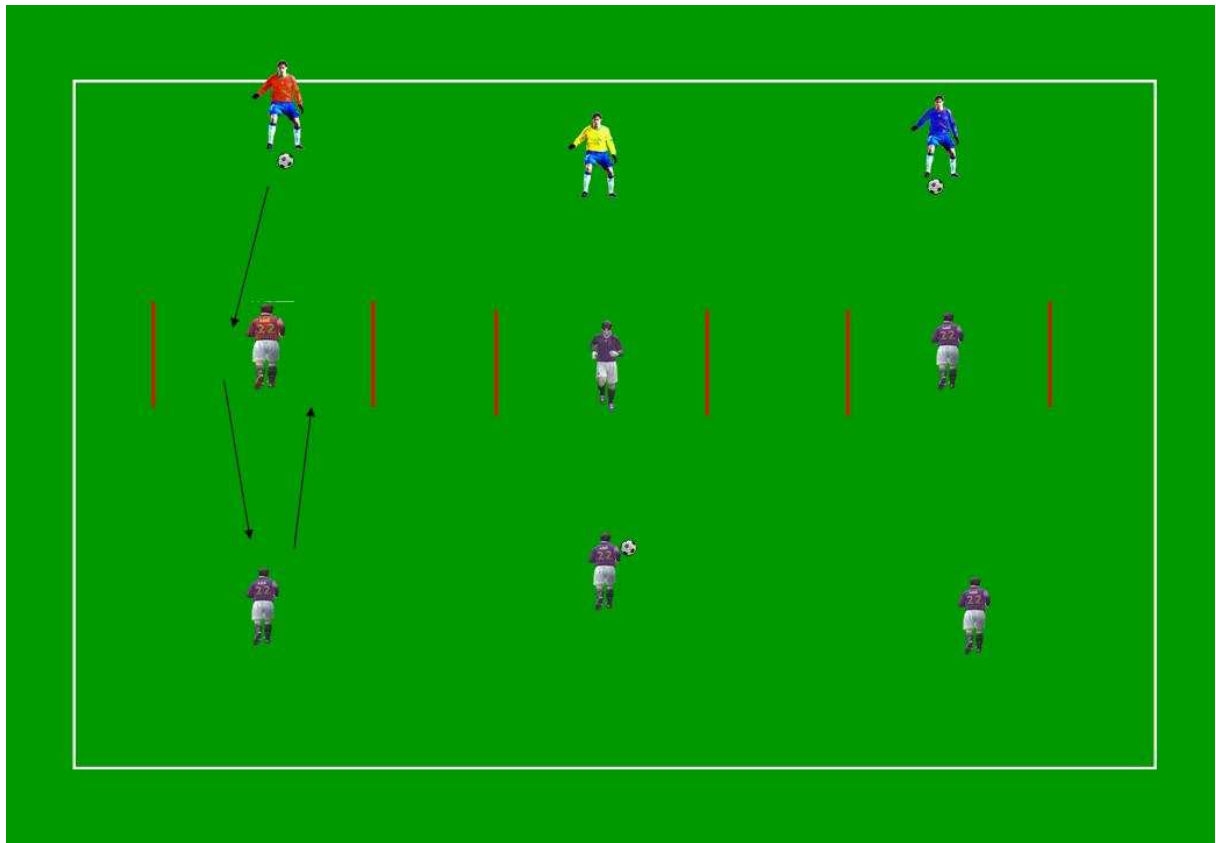
(Ballführen im Achter, Innenseite + Außenseite re/li)



(Zuspiel re/li durch kleine Tore + Ballmitnahme re/li, partnerweise)



(Zuspiel re/li in der Raute mit Positionswechsel, Ballmitnahme re/li)



(Ristschuss re/li, ruhender/rollender Ball, Tormannwechsel, zu dritt)



(Zuspiel mit der Hand, Kopfball auf Stangentore, Tormannwechsel)

Wichtig: Wie bei der U7 UNBEDINGT alles **Vorzeigen** (so wenig wie möglich erklären)!

U11

KOO: Wie U9 + **optische Reaktionsfähigkeit** (Fangspiele, Startsignal: optischer Reiz/Ball fallen lassen,... , in der Bewegung auf optischen Reiz reagieren, rotierendes Seil überspringen, ...), **Differenzierungsfähigkeit** (dosierte Sprünge und Würfe/Entfernungen + Weite + Höhe verändern, Niedersprünge mit leiser und lauter Landung, Ballprellen mit differenziertem Krafteinsatz, „leise“ laufen - „trampeln“, Seilspringen mit unterschiedlichen Seillängen und auf verschiedenem Untergrund, ...), **Gleichgewichtsfähigkeit** (Großtrampolin, Pedalo fahren, ...), **Rhythmusfähigkeit** (rhythmisches Klatschen beim Laufen, Läufe mit Musik, ...)

TA: **1:1, 2:2, 3:3, Überzahl – Unterzahl** (2:1, 1:2, 3:2, 2:3), Spiel auf 4 Tore, ansatzweise **Verschieben** beginnen, Kinder auf **mehreren Positionen** spielen lassen!, **Freilaufen** speziell einüben (Bewegung ohne Ball)!!

- **1:1, 2:2, 1:2, 2:1** (siehe U9)
- **3:3, 2:3, 3:2** (Spiel auf 2 kleine Tore, auf 4 Tore, auf 1/2 Hütchen, 2 Tore + Tormann, ohne Tore, ...)

Praxisbeispiel:

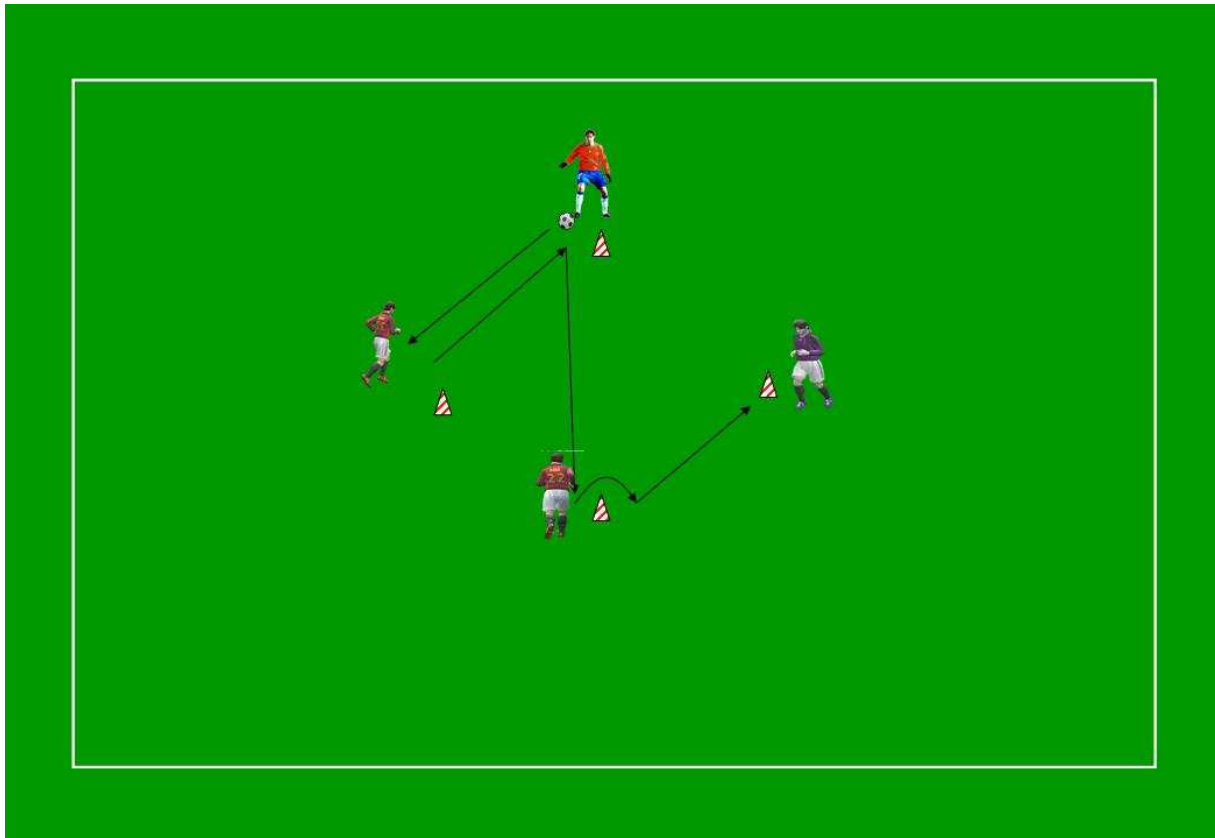


(3 gegen 3 auf 4 Tore / 2 Große + 2 Kleine)

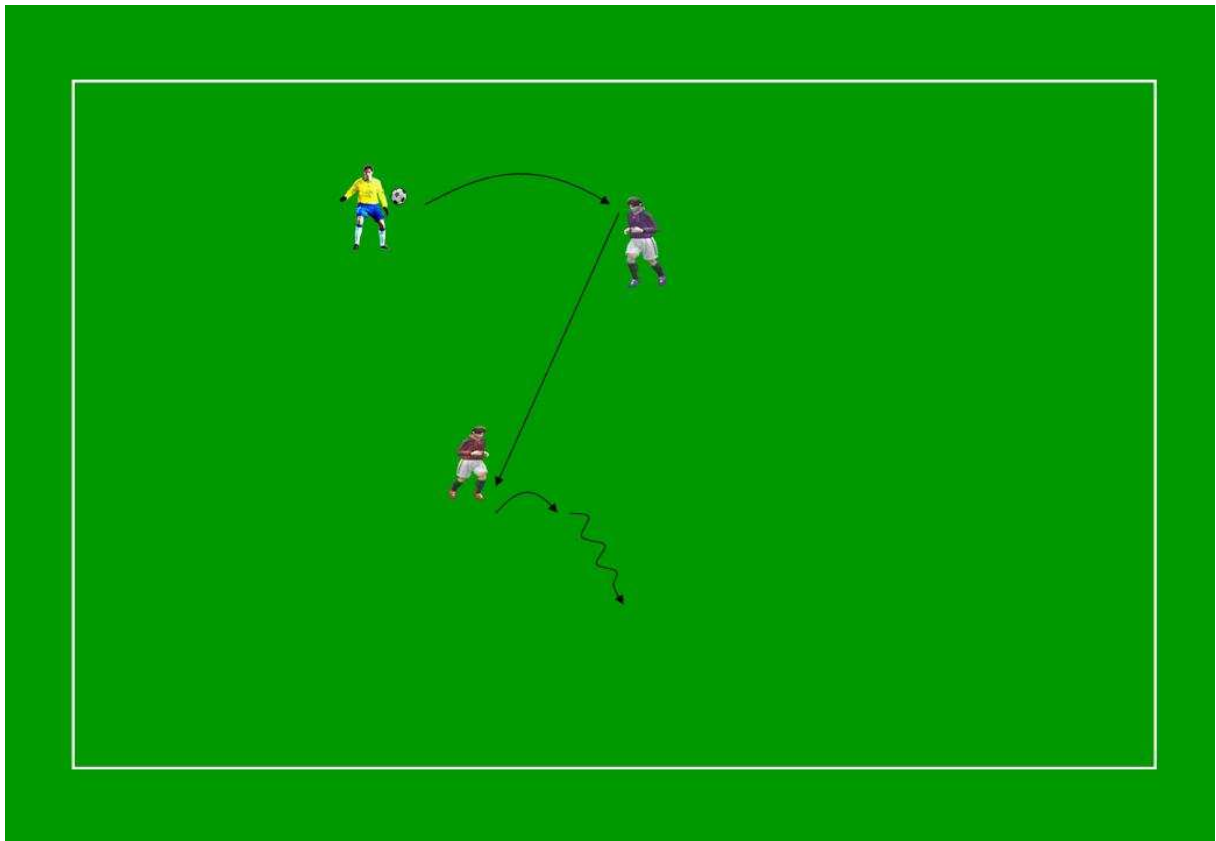
TE:

- **Ballgefühl/Ballgewöhnung** re/li Fuß (siehe U9) schneller + genauer + v.a. Rhythmuswechsel/verschiedenes Tempo!, Jonglieren (Fuß, Kopf, Oberschenkel, u.a mit Reihenfolge)
- **Ballführen/Dribbling** re/li Fuß (siehe U9) schneller + genauer + Richtungsänderungen + Drehungen!
- **Ball- und mitnahme** re/li Fuß (siehe U9) + **Außenrist** + mit etwas mehr Tempo + genauer
- **Zuspiel** re/li Fuß (siehe U9) + **Rist** + **Außenrist** + **Kopf** (flacher, springender, fliegender/geworfener Ball), verschiedene Organisationsformen (Kreis, 4-eck, 5-eck, 6-eck, Reihe, Raute, ...)
- **Schusstechnik** re/li Fuß (siehe U9) + **Außenrist** + **Volley (Innenseite und Rist)**
- **Kopfball** (siehe U9) + Partnerübungen in der Bewegung + Partnerübungen mit passivem Gegner + Kopfballstafetten, verschiedene Organisationsformen
- **Finten** (siehe Wil Coerver-Schule!!)

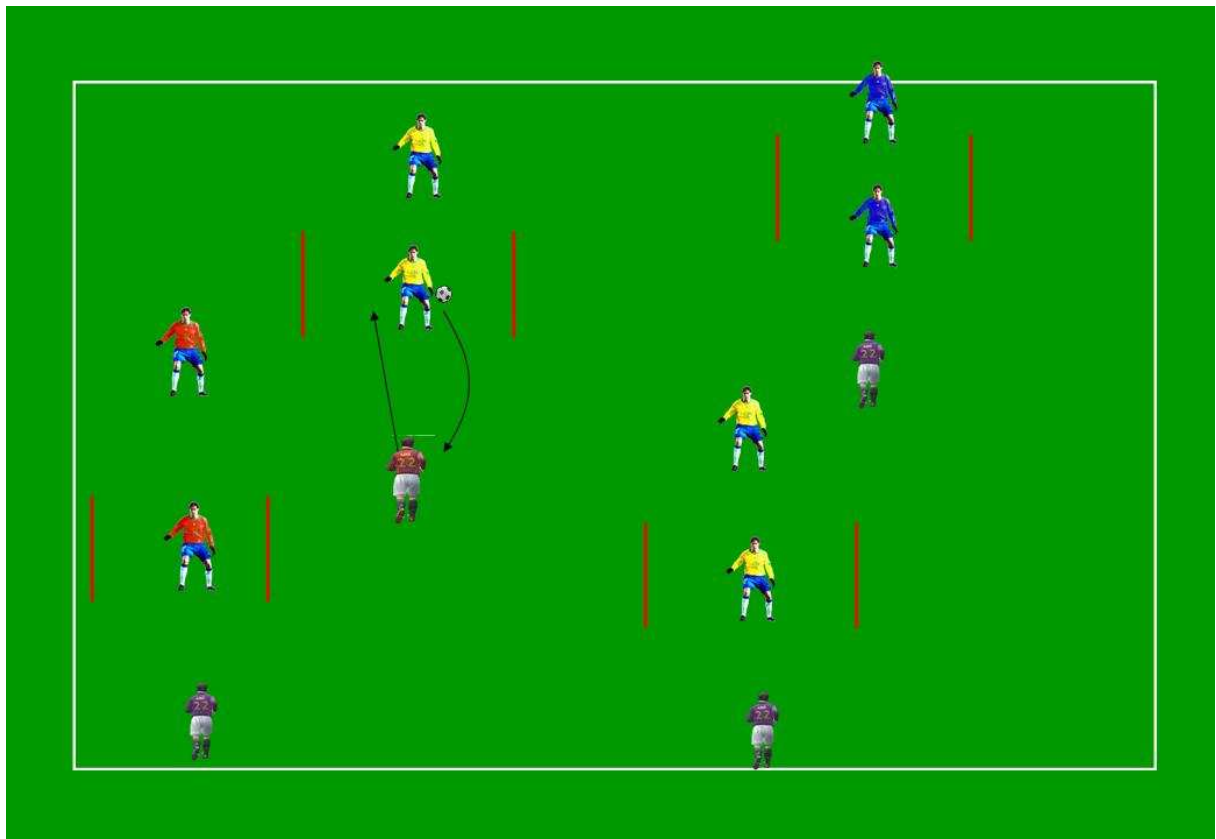
Praxisbeispiele:



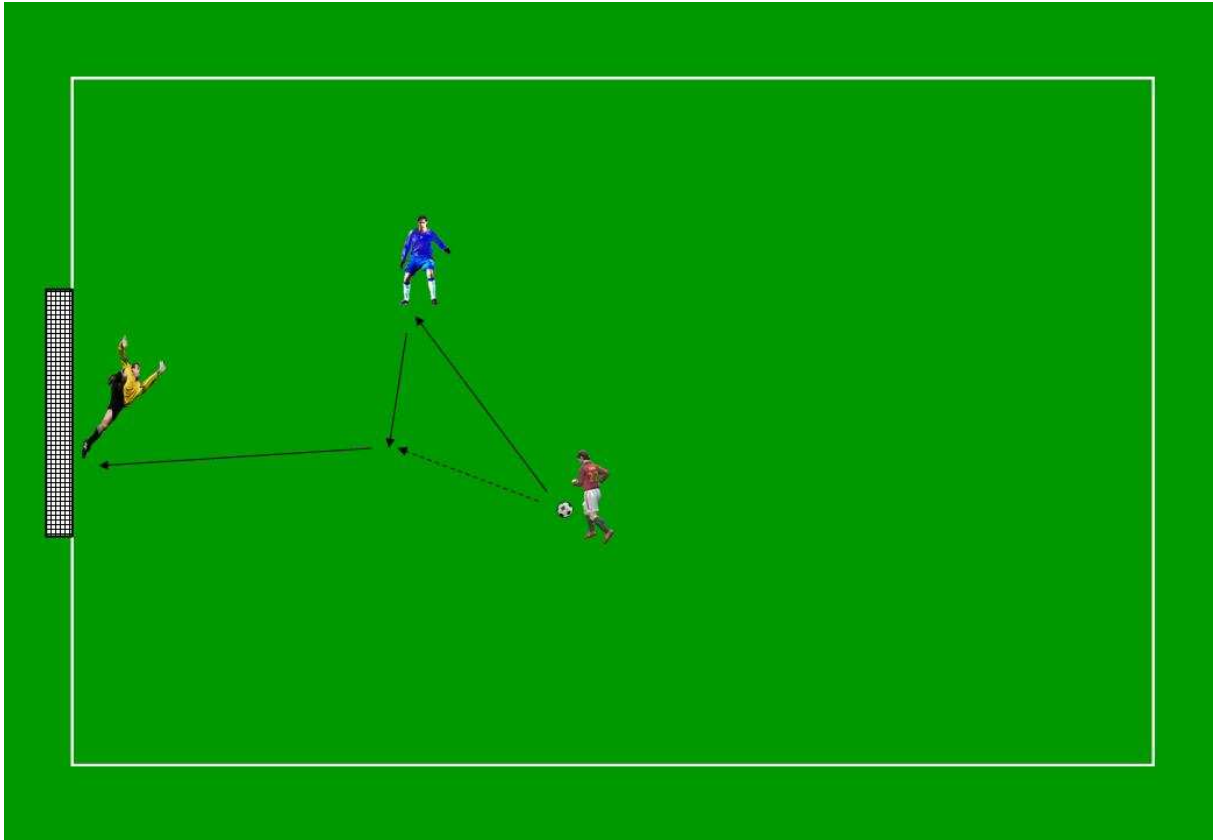
(Zuspiel + Ballmitnahme in der Raute, mit/ohne Positionswechsel)



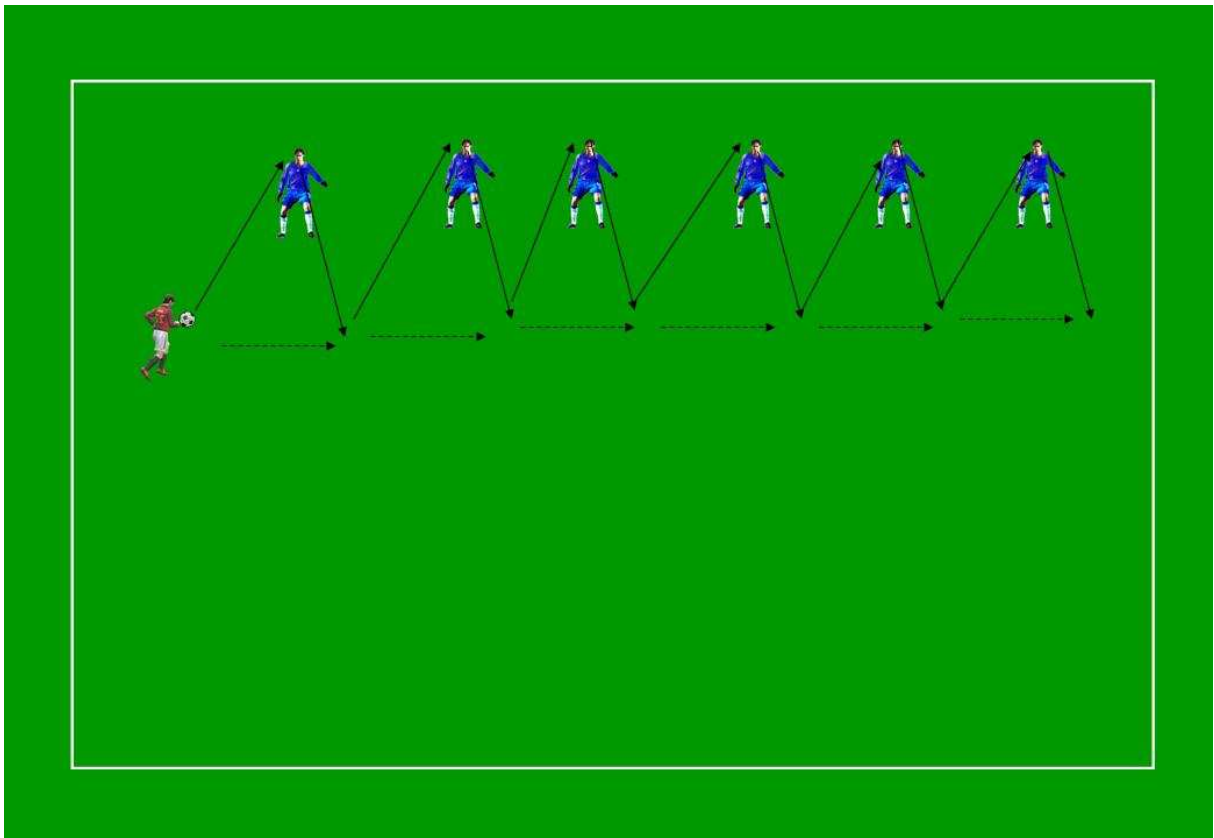
(Zuwerfen – Kopfballspiel – Ballmitnahme zu dritt)



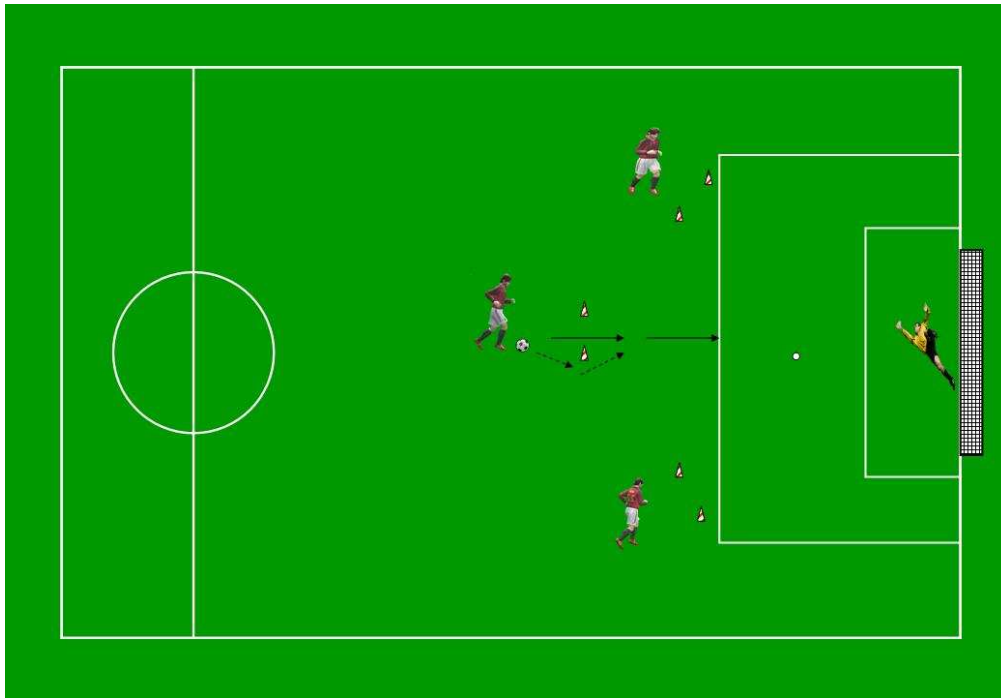
(Zuwerfen – Volleyschuss auf Stangentore zu dritt, mit Tormannwechsel)



(Torschussübung – Torschuss mit Außenrist)



(Kopfballstaffette)



(Schnelligkeit mit Ball, Vorlage-Sprint-Schuss)

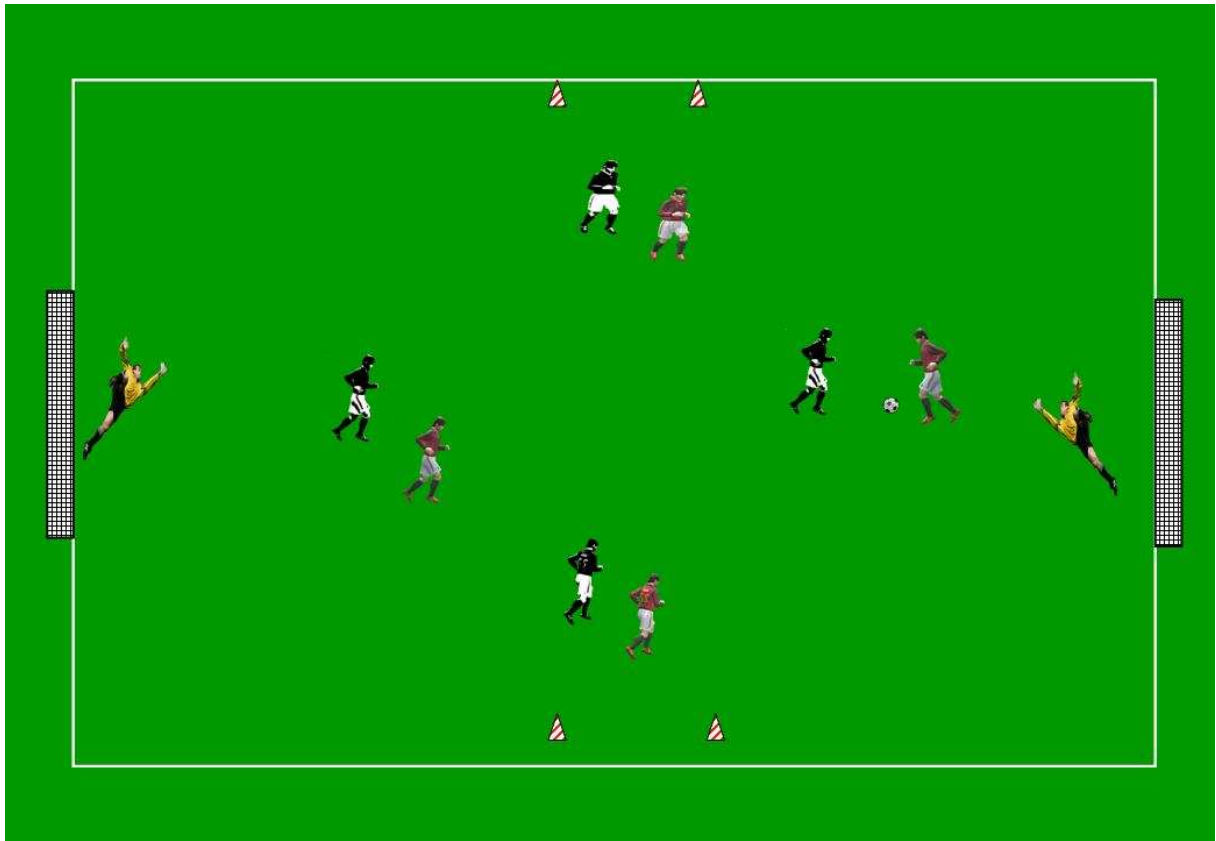
TA: Spielsysteme **ohne Libero!**, 3 oder 4 auf einer Linie, bevorzugt 4 wegen dem großen Feld, **1:1 bis 4:4, Überzahl – Unterzahl** (2:1, 1:2 bis 4:3, 3:4), **Verschieben** speziell beginnen, ansatzweise **Hinterlaufen** beginnen, **Mann im Raum Deckung** erklären, **Viererabwehr** erklären und einüben

- **1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 3:3, 3:2, 2:3** (wie U11)
- **4:4, 4:3, 3:4, 4:2, 2:4** (2 oder 4 kleine Tore, 2 Tore mit Tormann, 4 Tore (2 Kleine, 2Große), ohne Tore, ...)
- **5:2 (Hösche)** in verschiedenen Formen (Kontakte, anschl. Abschluss, ...)

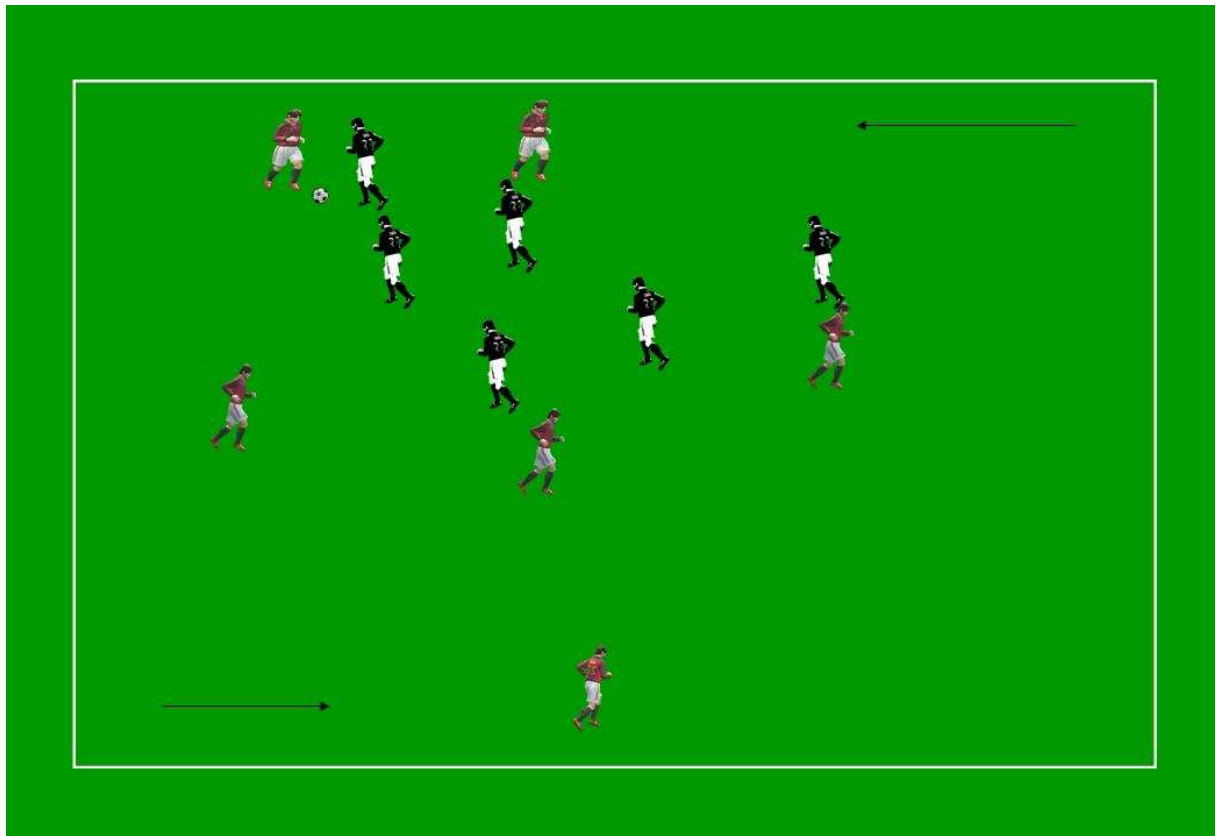
Praxisbeispiele:



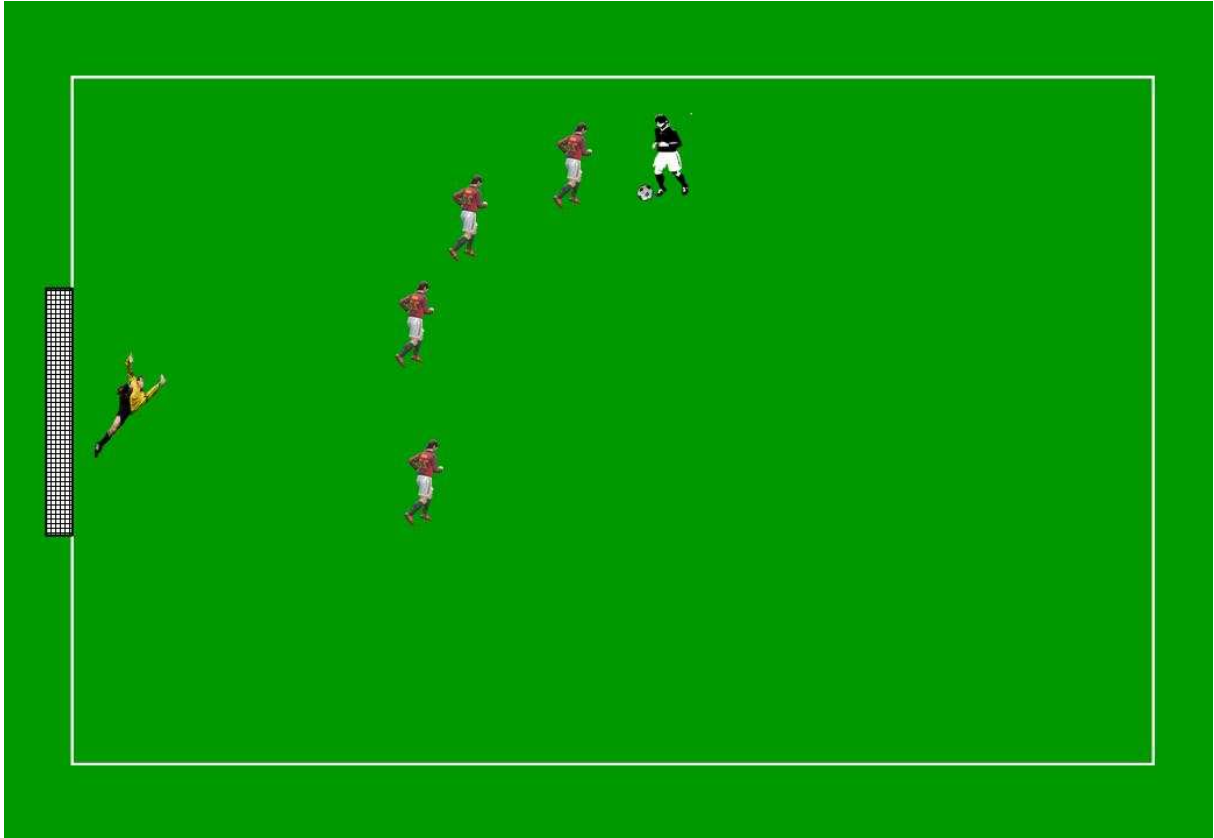
(4 gegen 4 mit Joker)



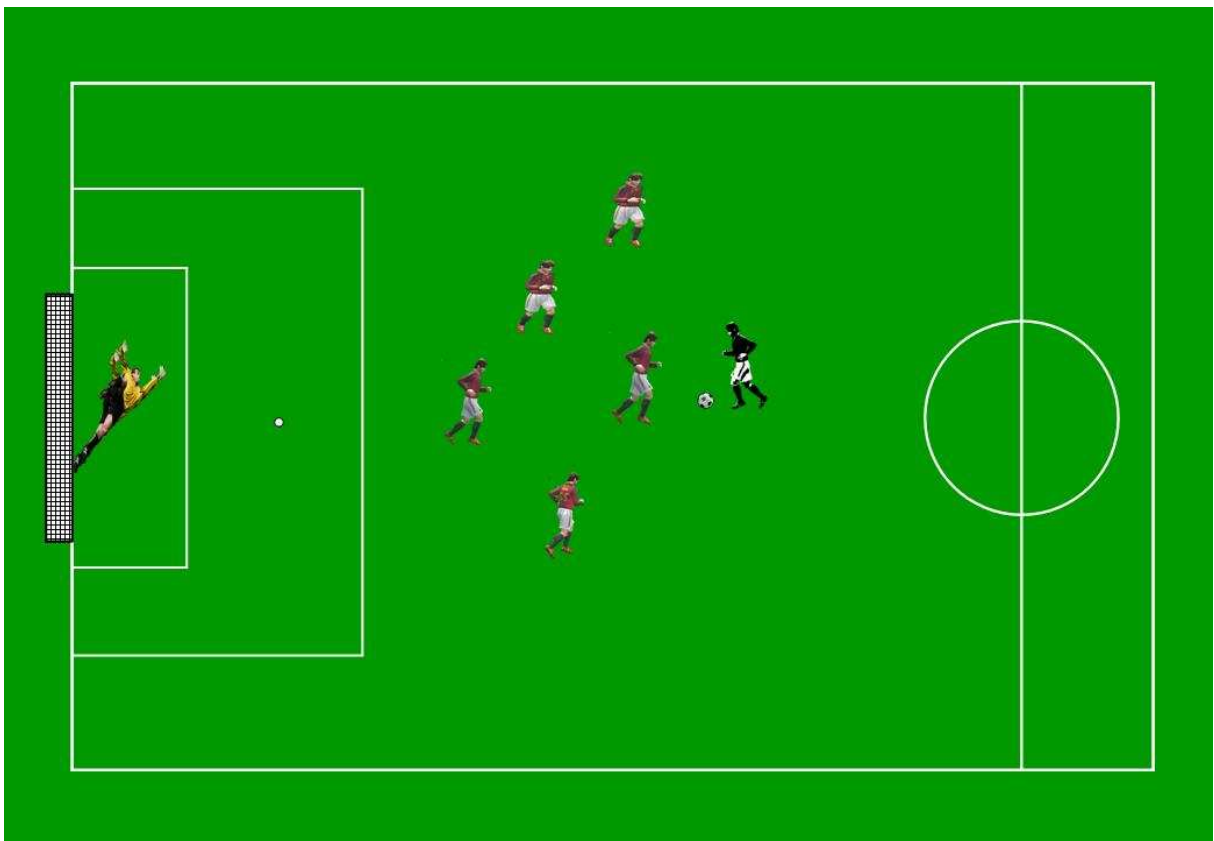
(4 gegen 4 auf 4 Tore / 2 Kleine und 2 Große)



(Verschieben – 6 gegen 6, ohne Tore)



(Viererabwehr mit Verschieben, im Stehen/Gehen/Trab,
Bälle re/li Seite/halbrechts/halblinks/zentral)

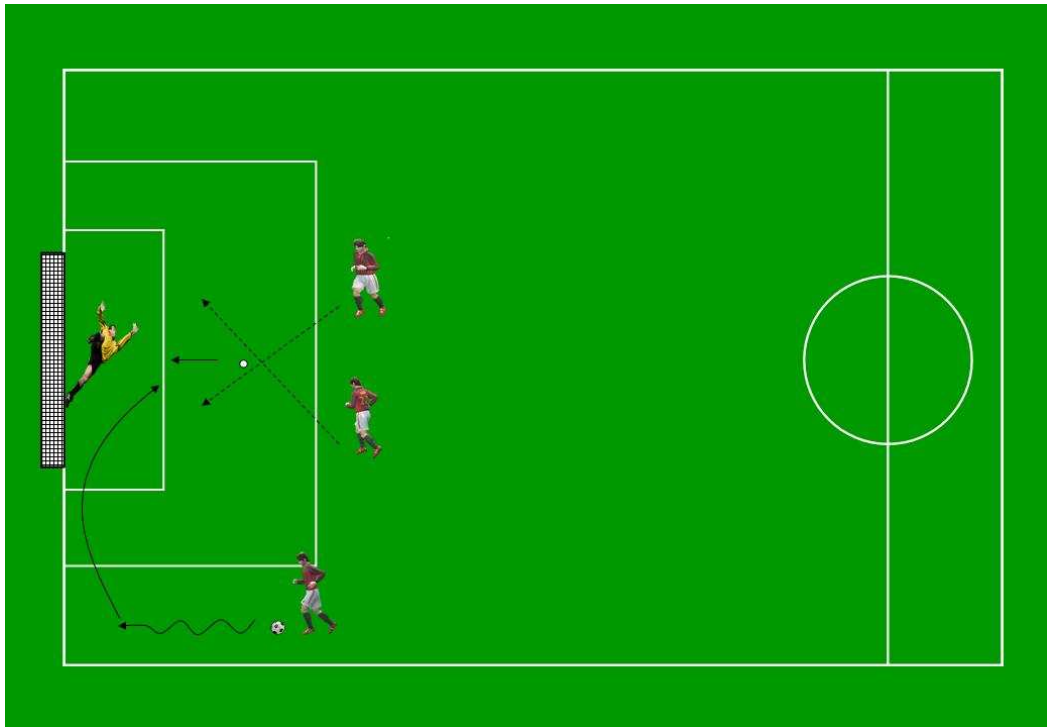


(Viererabwehr + 1 defensiver Mittelfeldspieler mit Verschieben,
Ball zentral/halbrechts/halblinks)

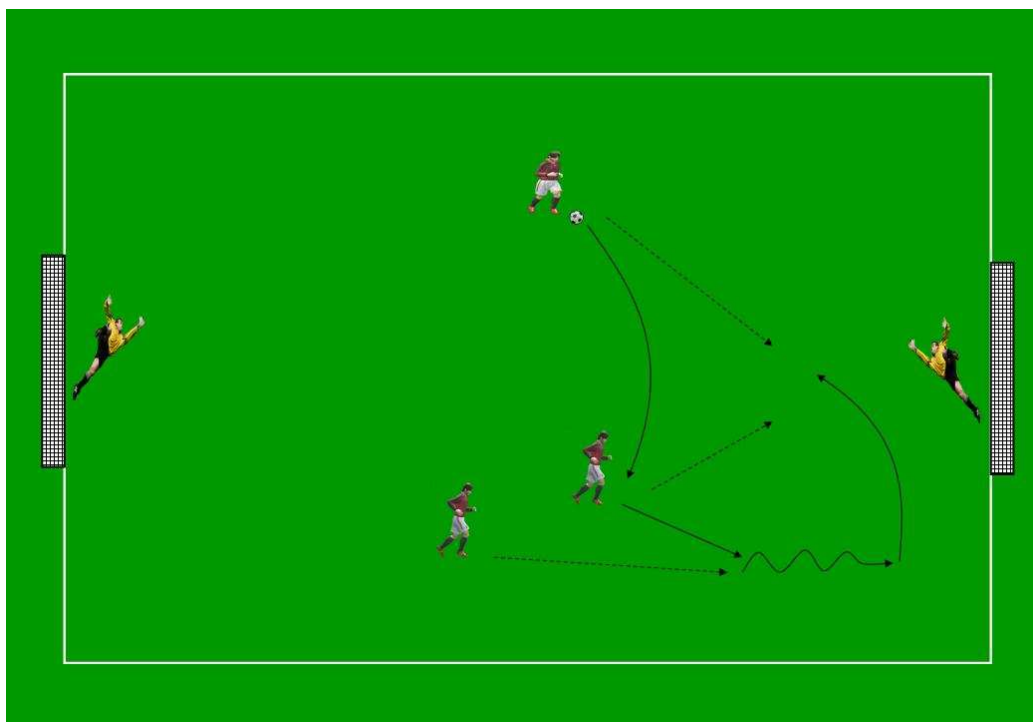
TE: Die **Basistechniken** sollte man bereits können, damit man die **Genauigkeit, Tempo und Schärfe** steigern kann!!

(wie U11) + **gehobener Pass** (rechts + links!!)(ruhender, rollender Ball, nach Zuspiel) Partnerübungen, Komplexübungen + **Flanke** (ruhender, rollender Ball, nach Zuspiel) + **Ballannahme mit Kopf** (Zuwerfen, Zuspiel) + Übungen mit **passivem und halbaktivem Gegner!!** + **Fallrückzieher**

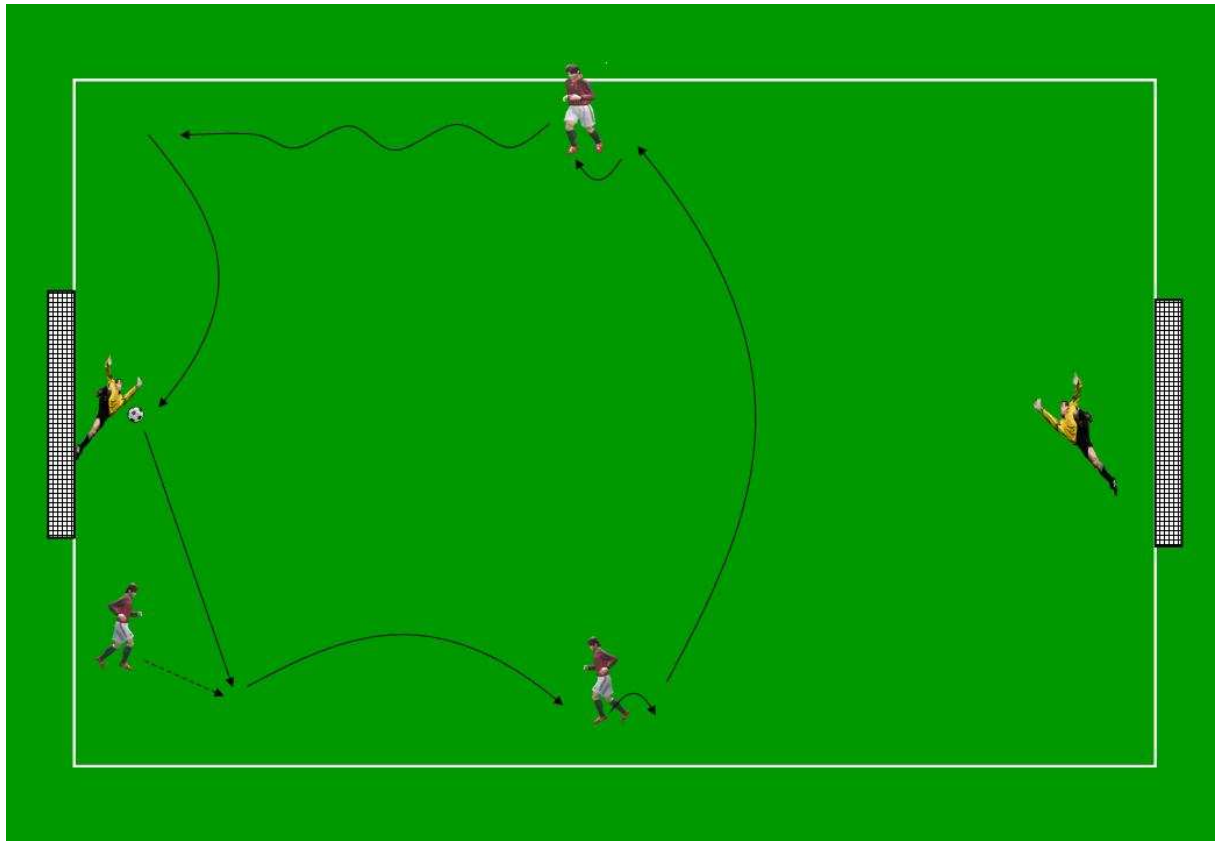
Praxisbeispiele:



(Flanke mit Kreuzen der Stürmer)



(Flanke mit ansatzweisem Hinterlaufen)



(Gehobener Pass, Tormann beginnt mit Auswurf,
auf 2 Felder, mit/ohne Positionswechsel)

U15

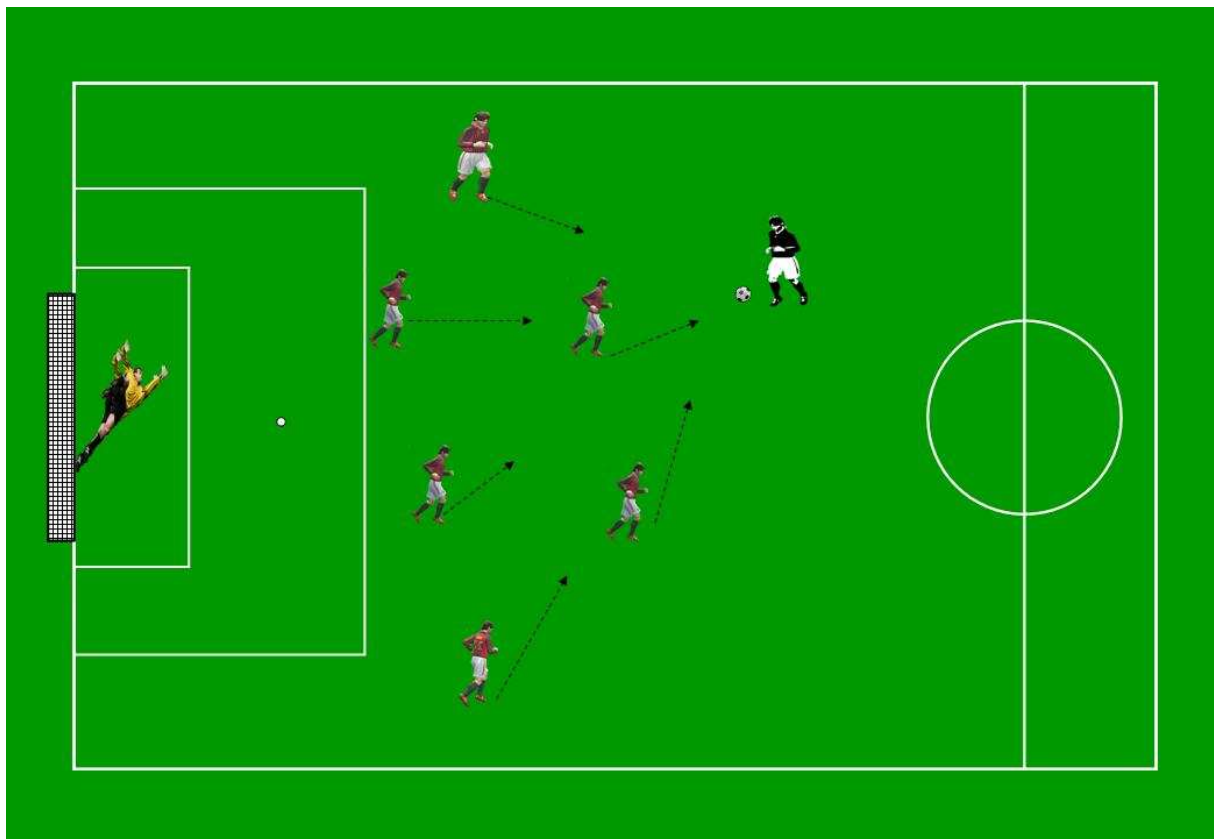
KOO: **Laufschule** bzw. Lauf ABC, **räumliche Orientierungsfähigkeit** („Blindübungen“/ Vertrauensspiele, Läufe mit Richtungsänderungen, ..), **Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, optische Reaktionsfähigkeit**
(siehe U13)

KON: **Allgemeine Ausdauer** (u.a. mit dosiertem Tempowechsel) mit Ball, **Schnelligkeit** mit und ohne Ball, **Krafttraining** nur mit eigenem Körpergewicht (Liegestütz, Kopfstand, Stabilisation, Mobilisation, Bauch- Rückenmuskulatur!, ...), **Beweglichkeit**
(siehe U13)

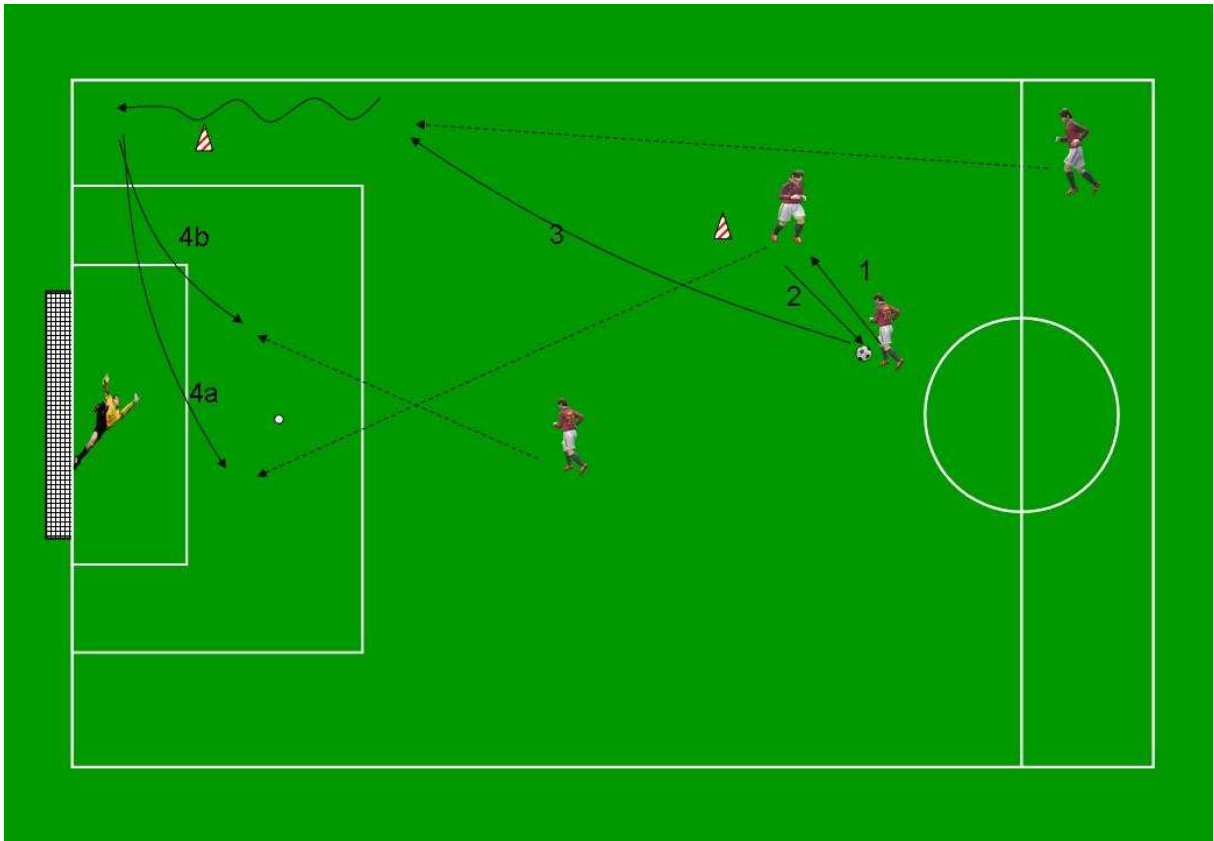
TA: **1:1 bis 4:4, Überzahl – Unterzahl** (2:1, 1:2 bis 4:3, 3:4), **Verschieben**, Spielsysteme **ohne Libero** (4:4:2, 4:3:3, 3:4:3, ...), **Hinterlaufen, Mann im Raum Deckung** intensivieren, **Viererabwehr** im Verbund mit ein/zwei defensiven Mittelfeldspielern intensivieren, **Offensivspiel/Defensivspiel im Verbund** erklären und einüben

- **1:1, 1:2, 2:1, 2:2, 3:3, 3:2, 2:3** (siehe U11)
- **4:4, 4:3, 3:4, 4:2, 2:4** (siehe U13)
- **5:2** (siehe U13)
- **4:4** (mit weiteren Anspielern, mit Joker, ...)

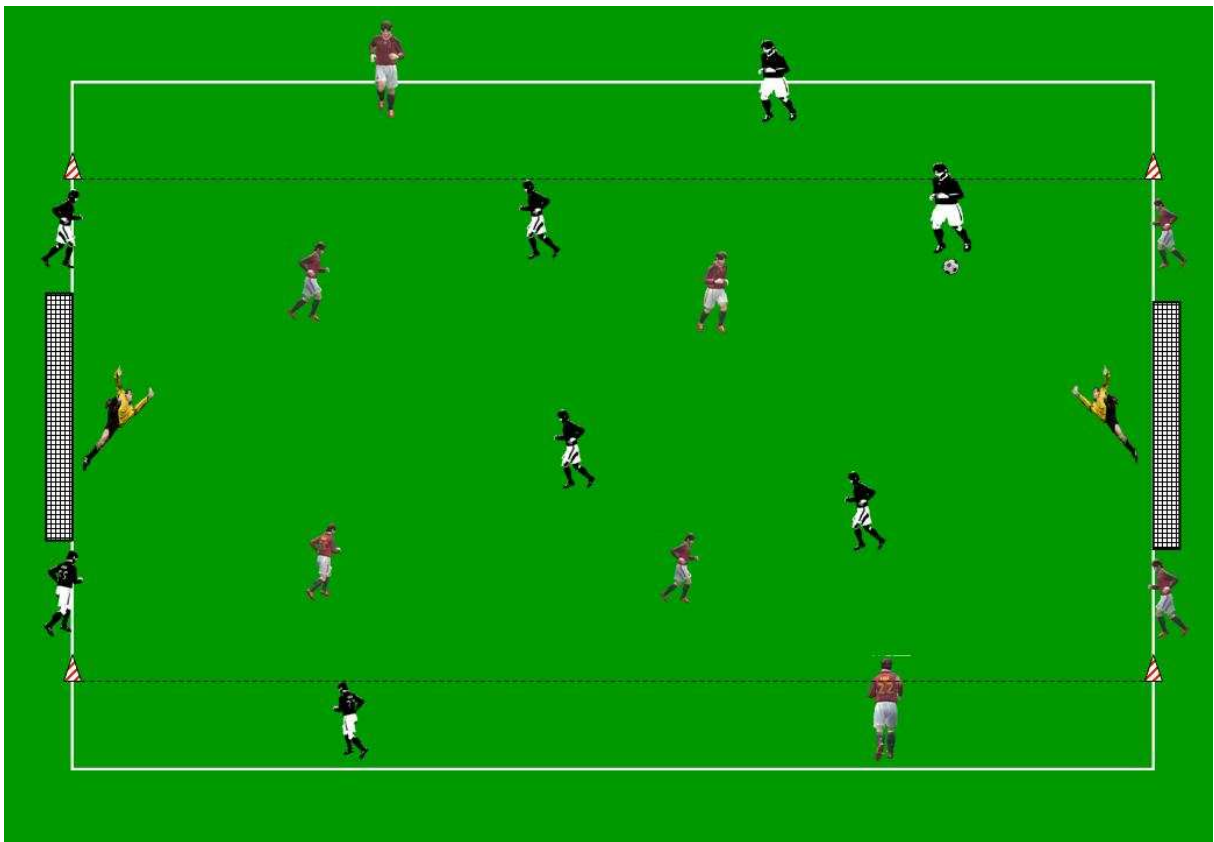
Praxisbeispiele:



(Verschieben, Viererabwehr + 2 defensive Mf.spieler, im Stehen/Gehen/Trab/Laufen)



(Angriffsübung mit Hinterlaufen)



(4 gegen 4 mit jeweils 2 Außenspieler)

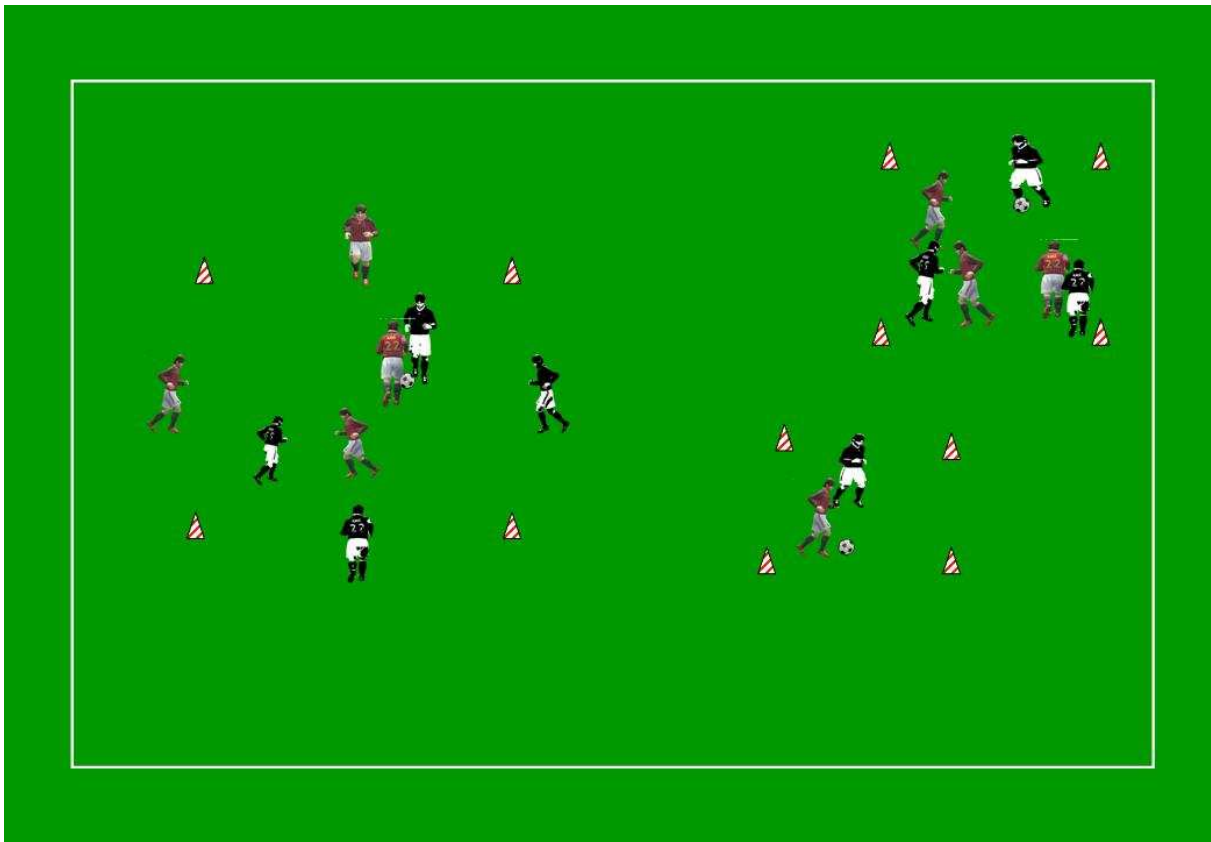
TE: (siehe U13) + Genauigkeit, Tempo und Schärfe steigern! + Übungen u.a. auch mit **aktivem Gegner!! + Variationstraining!** (Körperhaltung verändern,...verschränkte Arme bei Torschuss,...)

U17

KOO: (siehe U15)

KON: **Allgemeine Ausdauer** mit Ball (aerob), eventuell Geländeläufe, **Anaerobe Ausdauer** v.a. mit Ball (Sprints, Spielformen / 4:4 hohes Tempo, kurze Pausen, mehrere Wiederholungen, Tempo-wechselläufe), **Krafttraining** mit eigenem Körpergewicht (siehe U15), Kraftkammer mit Geräten (wenig Gewicht + viele Wiederholungen/z.B. 3 x 25 + richtige Technik!!, eventuell die Technik z.B. Kniebeugen schon bei der U11 mit dem eigenen Körpergewicht /ohne Hantel! lernen), **Schnelligkeit** mit und ohne Ball, **Beweglichkeit** (siehe U13)

Praxisbeispiel:

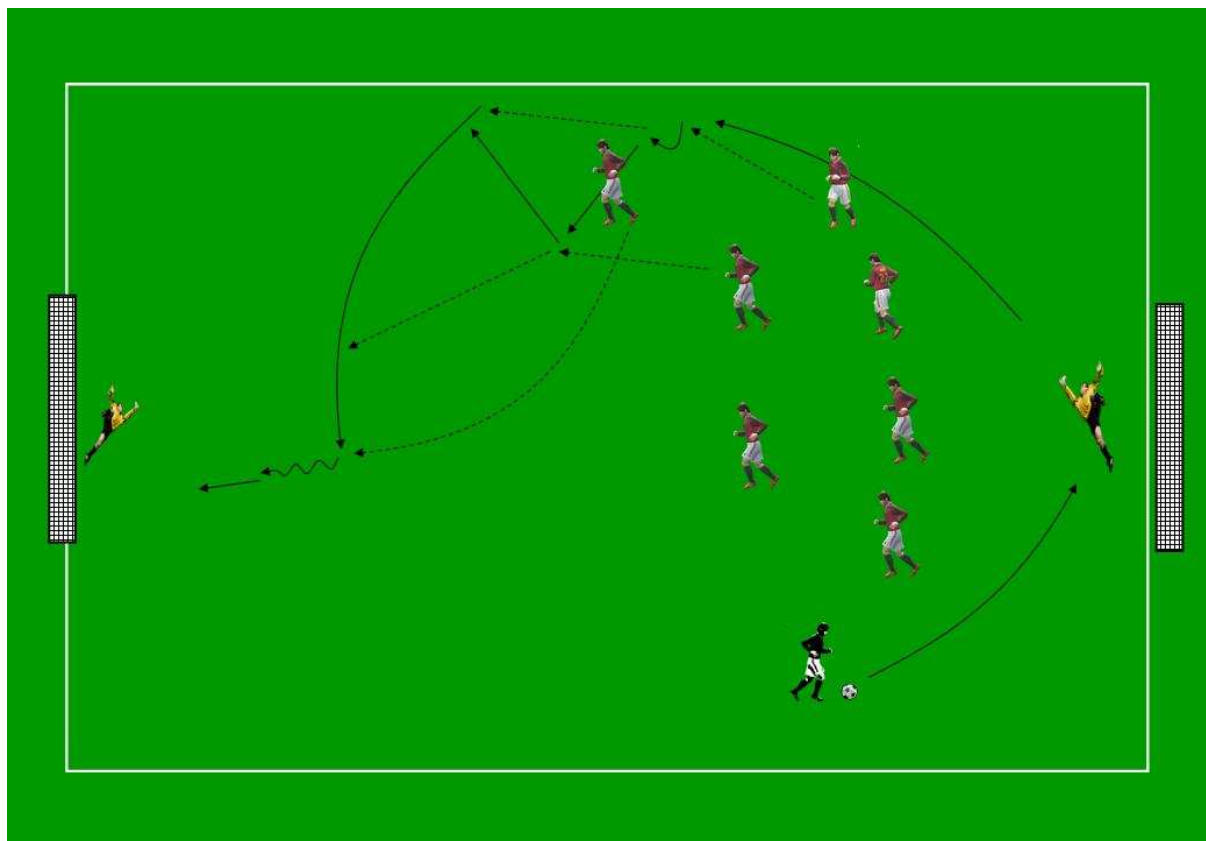


(Anaerobe Ausdauer mit Ball, 1 gegen 1 bis 4 gegen 4 mit/ohne Außenspieler)

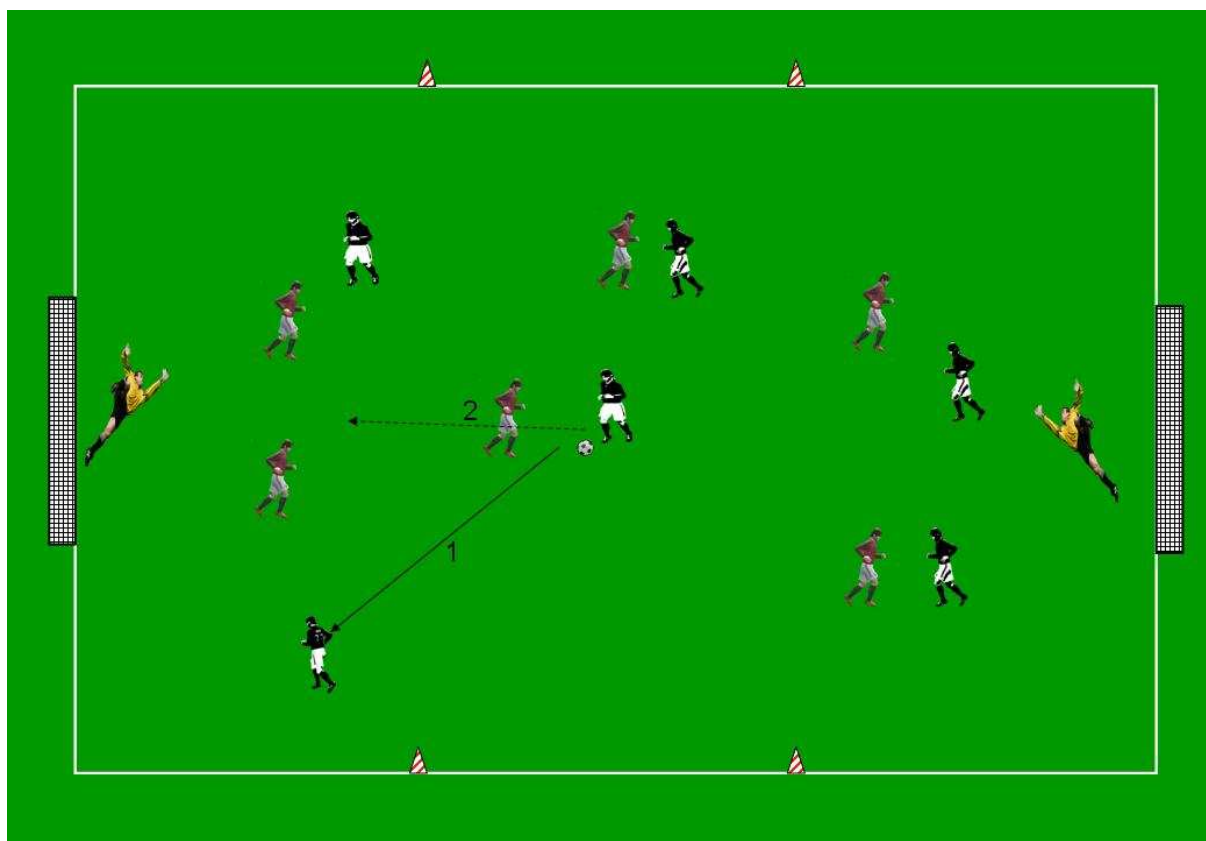
TA: **1:1 bis 6:6, Überzahl – Unterzahl** (2:1, 1:2 bis 6:5, 5:6), Zonenspiele, Ballhalten, 3 Parteien-Spiel, ... **Standardsituationen** (Einwurf, Eckball, Freistoß, Abstoß), **Konterspiel, Pressing** (Angriffspressing, Mittelfeldpressing, Verteidigungspressing, situatives Pressing)

- **1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 3:3, 3:2, 2:3** (siehe U11)
- **4:4, 4:3, 3:4, 4:2, 2:4** (siehe U13)
- **5:2** (siehe U13)
- **4:4** (siehe U15)
- **5:5, 5:4, 4:5, 5:3, 3:5, 6:6, 6:5, 5:6, 6:4, ...** (Zonenspiele, Dreiparteienspiel, ...)

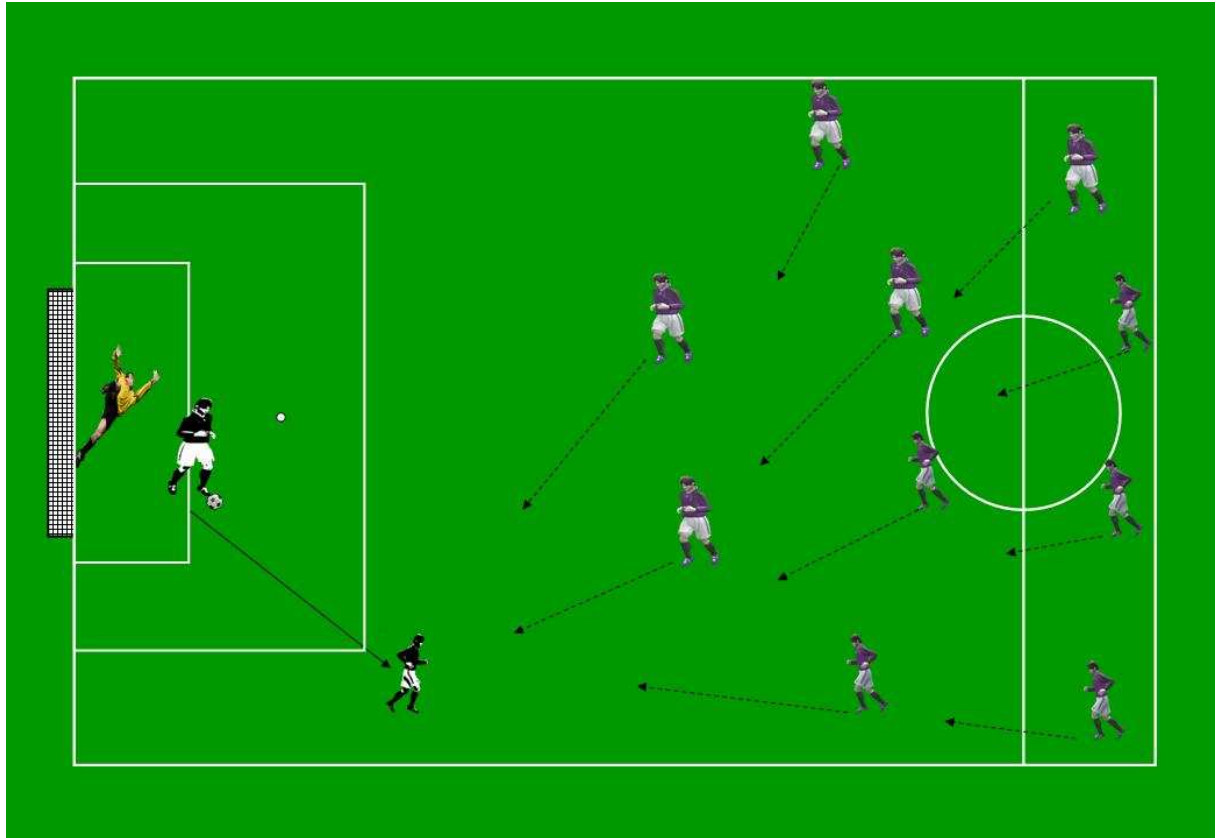
Praxisbeispiele:



(Übung zum Konterspiel)



(Zonenspiel, jeweils 2 gegen 2 mit/ohne Wechseln in die nächste Zone)



(Angriffspressing im Verbund, Stehen/Gehen/Trab/Laufen)

TE: (siehe U15) + Genauigkeit, Tempo und Schärfe steigern!