

# Das sportliche Konzept des Post SV Dresden Abteilung Jugendfußball

---

November 2018



## Das sportliche Konzept des Post SV Dresden

---

Als Basis der Jugendarbeit stehen immer die Kinder und Jugendlichen sowie deren sportliche und soziale Entwicklung, unter Herstellung familiärer Rahmenbedingungen.

Die Junioren werden nicht nur gefördert, sondern auch ihren Fähigkeiten entsprechend gefordert.

# Altersklasse G-Jugend (Bambinis)

---

## Koordination

- Koordination steht immer im Mittelpunkt, mit Ball und ohne Ball
- Spielerisch vermitteln
- alles aus der Bewegung
- viele Wettbewerbe/Wettrennen/Staffeln
- viele Spielformen
- kein monotones Ausdauertraining, kein Waldlauf, keine Platzrunden
- Werfen, Fangen
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit

## Ball-/ Schusstechnik

- Ballgewöhnung/Technik-Grundlagen
- Ballan- und -mitnahme
- Balldribbling
- Passen
- Torschuss
- Zweikampfschulung

All dies sollte immer aus der Bewegung heraus geschehen!

## Taktik

- Spielpositionen kennen lernen

## Regeln

- Vermittlung wesentlichsten Grundregeln („Fairplay“, Anstoß, Abstoß, Eckball, Einwurf, Freistoß)

## Spielformen

- **FUNiño** - relativ einfaches Spiel, welches von nur 6 Spielern auf dem Feld bestritten wird und deshalb weniger komplexe Spielsituationen hat als Fußball. Durch die Größe des Spielfeldes und die Anzahl an Spielern, erlaubt es den Spielern, jeden ihrer Mitspieler überall auf dem Spielfeld zu erreichen, wodurch ihre Wahrnehmung und Entscheidungsfindung nachhaltig verbessert werden. Darüber hinaus haben alle Spieler mehr Ballkontakte als beim „normalen“ Fußball. Jeder Spieler nimmt sowohl körperlich als auch geistig im Angriff und in der Abwehr teil.

## Besonderheiten

- Erklären, Vormachen, Nachmachen
- Spaß und Freude vermitteln
- Siegen und Verlieren lernen
- Bewegungs- und Laufbegeisterung wecken (großer Drang zum Ball und Tore schießen)
- Normen und Werte einführen (z.B. Hilfsbereitschaft, Rücksicht, Respekt)

**In jedem Jahr sollte zwei Mal durch einen festgelegten Übungsablauf die Weiterentwicklung der Spieler überprüft und dokumentiert werden.**

# Altersklasse F-Jugend

---

## Koordination

- einfaches, rückwärts, seitwärts Laufen
- Aufgaben mit Armen während dem Laufen
- Tempowechsel, Drehungen, Balancieren und Richtungswechsel
- Einbeinsprünge, Werfen, Fangen
- Arbeiten mit der Koordinationsleiter & den Koordinationsreifen
- Reaktions- und Wahrnehmungsübungen
- Fangspiele und Staffeln, Hindernis-Parcours zur Förderung der Bewegungsgeschicklichkeit

## Balltechnik (saubere Ausführung / beidfüßig)

- Innenseitstoß mit rechts und links
- Ballan- und -mitnahme (Innenseite / Außenseite)
- Balldribbling mit der Sohle & der Innenseite
- Übungen an der „magischen 6“
- Finten (Aufziehfinte; Seitziehfinte; Tempowechsel; Körpertäuschung; Übersteiger; hinter Standbein)
- Kopfballsport sehr vereinzelt mit Luftballons und Schaumgummi- bzw. Softbällen

## Schusstechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / Übungen mit dem ruhenden Ball)

- Schusstechnik mit der Innenseite
- Anfänge für den Vollspannstoß

## Taktik

- Individualtaktik für das 1:1
- allgemeine Taktik im Angriffs- und Abwehrspiel (Freilaufen, Zuspielen, Spielen im Dreieck)

## Regeln

- Vermittlung wesentlichsten Grundregeln („Fairplay“, Anstoß; Abstoß; Eckball; Einwurf, Freistoß, Strafstoß)

## Spielformen

- Spiele max. 4:4
- Dreier Tausch (1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3)

## Besonderheiten

- Ballorientiertes Spielsystem: 2-1-2
- im Punktspielbetrieb Rotation der Positionen zwingend
- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Bewegungs- und Laufbegeistert großer Drang zum Ball und Tore Schießen

**In jedem Jahr sollte zwei Mal durch einen festgelegten Übungsablauf die Weiterentwicklung der Spieler überprüft und dokumentiert werden.**

# Altersklasse E-Jugend

---

## **Koordination (höheres Tempo als F-Jugend)**

- Arbeiten mit der Koordinationsleiter und Koordinationsreifen (komplexe Bewegungsabläufe)
- Kombination von Laufen, Springen, Werfen und Fangen (Reaktions- und Wahrnehmungsübungen / Lauf- und Fangspiele / Staffeln)
- Fallschulung (z. B. Abrollen, vorwärts / rückwärts Rolle, Judorolle, Hechtrolle)
- Sprintübungen mit Ball

## **Balltechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / höheres Tempo)**

- Passspiel Innenseitstoß mit rechts und links
- Schulung Ballannahme- und –mitnahme (Innenseite / Außenseite)
- Balldribbling bzw. Tempodribbling mit der Sohle / Innenseite / Außenseite
- Jonglieren (rechts / links)
- Kontrolle von halbhohen bzw. hohen Bällen
- Übungen an der „magischen 6“
- Finten (Aufziehfinte; Seitziehfinte; Tempowechsel; Körpertäuschung; Übersteiger; Schere; hinter Standbein; Drehfinte)
- Kopfballspiel mit Schaumgummi Bällen (Grundhaltung und Bewegungsablauf)

## **Schusstechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / näher am Wettkampf / im Lauf)**

- Schusstechnik mit der Innenseite
- Außenriss / Vollspannstoß / Flugball
- Torschuss nach Zusammen- und Kombinationsspiel

## **Taktik**

- Individualtaktik für das 1:1 / Spielverhalten im 1:1, 2:2
- Doppelpass, Hinterlaufen
- Konterspiel (Umschaltverhalten Defensive / Offensive)
- Zweikampfschulung
- Raumaufteilung (Spielen im Dreieck, Spiel in die Breite)
- Vertiefung der Taktik im Angriffs- und Abwehrspiel (Freilaufen ohne Ball, Zuspielen, Entgegenlaufen, Decken, gemeinsam Angreifen und Verteidigen)

## **Regeln**

- „Fairplay“
- Lösungsmöglichkeiten für Standardsituation (Abstoß; Eckball; Einwurf, Freistoß, Anstoß, Strafstoß)

## **Spielformen**

- Spiele max. 4:4 (Schwerpunkt: Zusammenspiel)
- Dreier Tausch (1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3)
- Überzahl- / Unterzahlschulung (3:1 „Dummer Hans“, 4:1)
- vielseitige Aufgaben und Spiele: Handball, Basketball usw.

### **Besonderheiten**

- Ballorientiertes Spielsystem: 2-1-2
- im Punktspielbetrieb Rotation der Positionen zwingend
- Vermittlung der Spielidee „Tore erzielen und Tore verhindern“
- Erlernen der Spielvorbereitung („warm machen“, „aufs Spiel vorbereiten“)
- bestes Lernalter für Technik und fußballspezifische Grundlagen

**In jedem Jahr sollte zwei Mal durch einen festgelegten Übungsablauf die Weiterentwicklung der Spieler überprüft und dokumentiert werden.**

# Altersklasse D-Jugend

---

## **Koordination (regelmäßig einbinden / höheres Tempo)**

- Arbeiten mit der Koordinationsleiter und Koordinationsreifen (komplexe Bewegungsabläufe)
- Turn-, Gymnastik- und Dehnübungen
- Parcours, Staffelspiele, Stationstraining
- Schulung der Schnelligkeit (Reaktionsvermögen / Erhöhung der Schrittfrequenz)

## **Balltechnik (Ausführung Wettkampftempo / beidfüßig)**

- Verfeinerung der erlernten Fußballtechniken (Ballführung, Ballannahme und Passen mit der Innenseite)
- Jonglieren (rechts / links)
- Pendeln mit dem Ball
- Zuspiele von hohen Bällen
- Ballannahme Brust
- Kopfballspiel
- Festigung Finten (Aufziehfinte; Seitziehfinte; Tempowechsel; Körpertäuschung; Übersteiger; Schere; hinter Standbein; Drehfinte)
- direktes Passspiel (One-Touch, 2 Ballkontakte), Spiel über den Dritten, Andribbeln, „Klatsch und Dreh“

## **Schusstechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / näher am Wettkampf / im Lauf)**

- Schusstechnik mit der Innenseite
- Außenriss, Vollspannstoß, Flugball, Dropkick Schuss, Volley Schuss
- Torschuss nach Zusammen-/Kombinationsspiel

## **Taktik**

- Individualtaktik für das 1:1 (Offensive und Defensive), Spielverhalten im 1:1 bis hin zum 4:4
- aktive Balleroberung (Zweikampfführung)
- Doppelpass, Grundlinienspiel (90° Ball), Hinterlaufen, Spielverlagerung, Spiel in die Tiefe
- Spielen im Dreieck, Spiel über Dritten
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum (z. B. Dreier-Kette,
- Schulung der ballorientierten Raumdeckung)
- Konterspiel (Umschaltverhalten Defensive / Offensive)

## **Regeln**

- „Fairplay“
- Varianten für Standardsituation - Verhalten mit und ohne Ball (Abstoß, Eckball, Einwurf,
- Freistoß, Anstoß, Strafstoß)
- Tempowechsel bei Spieleröffnung
- körperbetontes Spiel

## **Spielformen**

- Spiele max. 6:6 (Spielformen mit verschiedenen Schwerpunkten: z. B. Begrenzung der Ballkontakte, Ball in den eigenen Reihen halten, Zusammenspiel usw.)
- Überzahl- / Unterzahlschulung (3:1 „Dummer Hans“ / 4:2 / 5:2)
- Fußball-Tennis

## **Besonderheiten**

- Ballorientierte Spielsysteme: 3-2-2 / 2-3-2
- flexible Positionen schulen / Aufgabenbereich spezialisiert vermitteln
- Wachstumsschübe – neue Koordinationsdefizite
- Vorbereitung auf das Großfeld (Abseits)
- TW-Training
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“, „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft

**In jedem Jahr sollte zwei Mal durch einen festgelegten Übungsablauf die Weiterentwicklung der Spieler überprüft und dokumentiert werden.**

# Altersklasse C-Jugend

---

## **Stabilisierung, Kräftigung, Ausdauer und Dehnung**

- Kombinieren von Koordination mit Stabilisierung und Kräftigung sowie Dehnung
- Koordinations- und Schnelligkeitsschulung
- verstärktes Grundlagen-, fußballspezifisches Ausdauer- und Krafttraining (auch ohne Ball,
- Handlungsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit, vielseitige Kräftigung)

## **Balltechnik (Ausführung Wettkampftempo / beidfüßig / Raum- und Gegnerdruck)**

- Dribbeln (Ballsicherung / Gegner ausspielen), Andribbeln
- unterschiedliche Passtechniken stabilisieren und perfektionieren
- Ballannahme Brust, Kopfballspiel, Perfektionierung 3-4 Finten
- Balltechniken unter Druck von Gegner und Raum anwenden
- direktes Passspiel (One-Touch, 2 Ballkontakte), Spiel über den Dritten, „Klatsch und Dreh“

## **Schusstechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / wettkampfnahes Torschussstraining)**

- Flanken / Diagonal Bälle
- Schießen mit dem Spann und der Innenseite (genau und mit Druck)
- Torschuss-Techniktraining
- Torschuss nach Zusammen-/Kombinationsspiel

## **Taktik**

- Individualtaktik Angriff: Angreifer am Ball und Angreifer noch nicht am Ball
- Individualtaktik Verteidigung: Verteidigen gegen Angreifer am Ball und Verteidigen gegen einen ballerwartenden Angreifer
- Gruppentaktik Angriff: Herausspielen von Torchancen durch die Mitte und über den Flügel
- Gruppentaktik Verteidigung: Verteidigen in Unterzahl, Verteidigen in Gleichzahl, Verteidigen in Überzahl (aktive Balleroberung), Erlernen des Verteidigens in einer 4er Abwehrkette
- Doppelpass, Grundlinienspiel (90° Ball), Hinterlaufen, Spielverlagerung, Spiel in die Tiefe, Schnittstellenpass, Kreuzen
- Spezialisierung der gruppentaktischen Mittel des Angriffs- und Abwehrverhaltens (u. a. ballorientierte Gegnerdeckung / Raumaufteilung bei Ballbesitz und bei Ballbesitz des Gegners)
- Torwarttraining als fester Bestandteil der Trainingseinheiten, mitspielender Torwart
- Schulung des schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff

## **Regeln**

- „Fairplay“
- Abseitsfalle – wir spielen mit Abseits nicht auf Abseits
- Varianten für Standardsituation - Verhalten mit und ohne Ball (Abstoß, Eckball, Einwurf, Freistoß, Anstoß, Strafstoß)
- Tempowechsel bei Spieleröffnung
- körperbetontes Spiel – aktive Balleroberung (Zweikampfführung)

## **Spielformen**

- Spiele max. 6:6 / Einsatz von Neutralen (Spielformen mit verschiedenen Schwerpunkten: z. B. Ballzirkulation, Umschaltverhalten, Pressing, Flügelspiel, Spielaufbau)
- Positionsspiele (z. B. 3 gegen 1 + 1 mit Spielverlagerung / 3 gegen 1 mit drei Farben / 4 + 1 gegen 2 / 5 +1 gegen 2 mit Spielverlagerung)
- Überzahl- / Unterzahlschulung (z. B. 3:1 direkt / 4:1 über Dritten / 3:2 bis 6:2)

## **Besonderheiten**

- Ballorientierte Spielsysteme: 4-4-2 (flach), 4-3-3, 3-5-2 (erste kürzere Taktikschulungen / Mannschaftssitzungen)
- flexible Positionen schulen Aufgabenbereich spezialisiert vermitteln
- Intensivierung Grundlagen des Spiels auf dem Großfeld
- TW-Training
- Fördern der Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“, „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft
- Pubertät - schwierige soziale und mannschaftliche Gliederung

# Altersklasse B- und A-Jugend

---

## **Stabilisierung, Kräftigung, Ausdauer und Dehnung**

- Kombinieren von Koordination mit Stabilisierung und Kräftigung sowie Dehnung
- fußballspezifisches Koordinations- und Schnelligkeitsschulung (Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer)
- verstärktes Grundlagen-, fußballspezifisches Ausdauer- und Krafttraining (auch ohne Ball, Handlungsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Beweglichkeit, vielseitige Kräftigungen)

## **Balltechnik (Ausführung Wettkampftempo / beidfüßig / Zeit-, Raum-, Gegnerdruck)**

- Vertiefung der erlernten Techniken unter Gegner- / Raum- und Zeitdruck
- mind. 4 Finten im Angriffs- und Abwehrverhalten anwendbar
- Förderung direktes Passspiel (One-Touch), Spiel über den Dritten, „Klatsch und Dreh“

## **Schusstechnik (saubere Ausführung / beidfüßig / wettkampfnahes Torschusstraining)**

- Seitfallzieher, Fallrückzieher, Flugkopfball, Hüftdrehstoß
- Flanken / Diagonal Bälle
- Schießen mit dem Spann und der Innenseite (genau und mit Druck)
- Torschuss-Techniktraining
- Torschuss nach Zusammen-/Kombinationsspiel

## **Taktik**

- Verbesserung, sowie variabler Einsatz von gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungsabläufen und Strategien:
- Doppelpass, Grundlinienspiel (90° Ball), Hinterlaufen, Spielverlagerung, Spiel in die Tiefe (Positionswechsel), Schnittstellenpass, Kreuzen, Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Konterspiel, Rhythmuswechsel und ballorientiertes Verteidigen
- Angriffskombinationen durch die Mitte und über die Flügel
- Perfektionierung des schnellen Umschaltens von Abwehr auf Angriff (betontes Offensivspiel über die Außen)
- gezieltes Training von verschiedenen Varianten des Pressing
- Umschalten Offensive / Defensive
- positionsspezifisches Training (Laufwege und Zweikampfverhalten)
- Raumaufteilung (Breite / Tiefe)
- Torwarttraining als fester Bestandteil der Trainingseinheiten, mitspielender Torwart

## **Regeln**

- „Fairplay“
- Abseitsfalle – wir spielen mit Abseits nicht auf Abseits
- Varianten für Standardsituation - Verhalten mit und ohne Ball (Abstoß, Eckball, Einwurf, Freistoß, Anstoß, Strafstoß)
- Tempowechsel bei Spieleröffnung
- körperbetontes Spiel – aktive Balleroberung (Zweikampfführung)

## **Spielformen**

- Spiele max. 6:6 / zusätzlicher Einsatz von Neutralen (Spielformen mit verschiedenen Schwerpunkten: z. B. Ballzirkulation, Umschaltverhalten, Pressing, Flügelspiel, Spielaufbau)
- Spielformen auf kleinen Spielfeldern zum Festigen des Spielens unter Zeit-/ Raum- und Gegnerdruck im höchsten Tempo
- Positionsspiele (z. B. 4 + 2 gegen 4 + 2 im Quadrat / 5 + 2 gegen 5 + 2 im Rechteck / „Parmaspiel“ / 4 + 4 gegen 4 + 4 im Quadrat)
- Überzahl- / Unterzahlspiel

## **Besonderheiten B-Jugend**

- Ballorientierte Spielsysteme: 4-4-2, 4-2-3-1, 4-3-3, 3-5-2 (intensive Vorbereitung auf Spiel und Gegner – Mannschaftstaktische Besprechungen)
- besondere Anforderung und Weiterentwicklung an Spielposition (z. B. Offensivspiel eines Verteidigers)
- Förderung der Selbständigkeit, Mitverantwortung, Kritikfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- TW-Training
- Kommunikation im Spiel und im Training, „das miteinander Reden auf dem Fußballplatz“,
- „Selbst – Coaching“ innerhalb der Mannschaft fordern

## **Besonderheiten A-Jugend**

- Heranführen an den Männerbereich
- spezielle Taktikschulungen (Mannschaftssitzungen)
- positive disziplinierte Kommunikation untereinander auf und neben dem Platz fordern

# Torwarttraining

---

## Technik

- richtige Grundstellung
- Fangen flacher und hoher Bälle
- Fausten hoher Bälle
- Übergreifen bei hohen Bällen
- Abspringen, Hechten und Abrollbewegung
- Abwerfen, Abstoß, Abschlagen und Weiterleiten des Balles mit dem Fuß (Spelaufbau)
- Ballgewöhnung (Grundtechniken beidfüßig)

## Taktik

- Stellungsspiel bei Torschüssen aus unterschiedlichen Distanzen und Positionen
- Stellungsspiel bei Flanken und Pässen vor das Tor
- Stellungsspiel bei Standardsituationen
- Agieren im direkten Duell mit einem Angreifer (1:1)
- Coaching der Vorderleute
- sich selbst als „ersten Angreifer verstehen“ (schnelles Spiel Umschalten / Konterspiel / Zeitspiel)
- Strafraumspiel / Spieleröffnung

## Koordination und Kondition

- Laufkoordination
- Beweglichkeit / Gewandtheit
- Schnelligkeit (Aktions- und Reaktionsschnelligkeit)
- Grundlagenausdauer
- Sprung- und Schnellkraft
- körperliche Fitness

## Besonderheiten Torwarttraining

- ab D-Jugendalter / 1x wöchentlich
- jüngere Torhüter werden mittels spielerischen Übungen die richtigen Torwarttechniken beigebracht
- Torwartspezifisches Aufwärmen
- Psyche: Konzentration, Beobachtungsfähigkeit, Entscheidungsschnelligkeit, Ausstrahlung