Leitfaden des
FC 03 Radolfzell e.V.

Autor: Paul Härle[1]

Trainer U19 Junioren & Sportliche Leitung Jugend

Juli 2023

[1] Dieser Leitfaden wurde mit Hilfe folgender Vereinskonzepte erstellt:
SC Freiburg, FC St. Gallen 1879 und FC Augsburg 1907 e.V.

Vorwort

Die Resultate der FC03-Jugendteams aus den letzten Jahren zeigen, dass unser Jugendfußball als große Chance betrachtet werden sollte, um den aktiven Fußball in Radolfzell und unserer Region weiter zu verbessern.

Die individuellen Fortschritte unserer Jugendspieler bestätigen, dass in unserem Verein sehr gute Arbeit geleistet wird. Unsere Jugendspieler und Mannschaften werden innerhalb und auch außerhalb des Verbandes wahrgenommen und sind bei anderen Vereinen, auch über unsere Region hinaus, stark begehrt. Seit 2010 ist der FC 03 Radolfzell stolzer Kooperationspartner des SC Freiburg. Während dieser Zeit haben bereits über 40 Talente von der Mettnau den Sprung zum SC Freiburg geschafft. Damit wir auch in Zukunft gute Fußballer und junge Erwachsene ausbilden und fördern können hat sich unser Verein entschlossen einen solchen Leitfaden ins Leben zu rufen.

Das Ziel der Juniorenabteilung soll in den nächsten Jahrzehnten sein auf überwiegend regionale Spieler zu setzen und dabei wenig Spieler von außerhalb (ca. 50 km Radius) akquirieren zu müssen. Ist ein Spieler von außerhalb jedoch deutlich stärker als ein regionaler Spieler, so erhält dieser natürlich den Kaderplatz. Wir wollen unsere Jugend und Aktiven so stärken, dass Mannschaften aus Freiburg und Baden, dem Schwarzwald und dem Raum Bodensee weiterhin und auch zukünftig ungern nach Radolfzell fahren.

Unsere Trainingseinheiten sollen fast auschließlich mit Ball und einer möglichst hohen Trainingsintensität sowie mentaler Anforderung durchgeführt werden. Die Schwerpunkte in den einzelnen Ausbildungsstufen sollen unterschiedlich und dem Alter sowie dem Niveau entsprechend gesetzt werden.

Für den mentalen Bereich soll ein Verhaltenskodex eingeführt werden, welcher von den Trainern und Vereinsverantwortlichen vorgelebt werden soll. Wir erwarten von unseren Spielern stets, dass sie die Extrameter auf dem Platz gehen. Lasst uns als Übungsleiter vorangehen und das gleiche in den Bereichen Training sowie Coaching gezielt vorleben.

Fußball auf der Mettnau- packen wir’s gemeinsam an!

Gliederung

1. Spielphilosophie

2. Ausbildungsstufen / Ausbildungsstrukturen

3. Komponenten der Leistungsfähigkeit

4. Stufen in unserer Ausbildung

- Bambinis & F- Junioren
- E- Junioren
- D- Junioren
- C- Junioren
- B- Junioren
- A- Junioren
- 1. Mannschaft & 2. Mannschaft

5. Grundsätze für ein erfolgreiches Training

6. Unsere Spielweise

7. Das Anforderungsprofil unserer Spieler

8. Unsere Spielprinzipien

- Offensive
- Defensive

9. Möglichkeiten einer systematischen Periodisierung

10. Coaching & Kommandos auf dem Platz

11. Wichtige Regeln für eine ständige Verbesserung

12. Ernährung für den Leistungssport

13. Kräftigung und Stabilisation für den Leistungssport

1. Spielphilosophie

Damit unsere Spieler möglichst ganzheitlich ausgebildet werden können brauchen wir als Übungsleiter eine einheitliche Spielauffassung. Die FC03-Spielkultur wird im Prinzip durch drei wesentliche Merkmale (Verhalten, spielerische Dominanz und Laufeinsatz) geprägt. In diesen Bereichen wollen wir stets besser sein als unser Gegner.

Verhalten:

Durch das Verhalten der Spieler werden die Spielprinzipien erfolgreich umgesetzt.

Die Spieler:

- verlieren nie die Beherrschung.
- suchen immer den Erfolg.
- motivieren sich gegenseitig.
- kontrollieren ständig das Spiel.

Laufeinsatz/ Laufbereitschaft:

Unser Spiel beruht auf einem überdurchschnittlichen Laufvermögen der Mannschaft welche wiederum eine große Laufbereitschaft des Einzelnen voraussetzt.

Spielerische Dominanz:

In Ballbesitz wollen wir stets dominant auftreten. Das heißt vor allem, dass unsere Spieler handlungsschnell ausgebildet werden sollen. Folgende Bereiche sind für unser Training elementar:

- Technik unter Druck
- Visuelle Orientierung
- Schrittfrequzenz
- kognitive Abläufe

2. Ausbildungsstufen / Ausbildungsstrukturen

Unser Verein stellt eine individuelle und altersgerechte Ausbildung in der Vordergrund. Um dies zu erreichen soll neben der Schulung der fußballerischen Fähigkeiten das Augenmerk auch auf der persönlichen Förderung der Jugendlichen liegen. Oft wird im leistungsorientierten Jugendfußball der Erfolg nur auf kurzfristige Ergebnisse ausgerichtet. Wir möchten unseren Spielern geduldig und mit systematischen Prozessen eine spätere fußballerische Spitzenleistung ermöglichen. Im Klartext: **Entwicklung vor Erfolg!** Nichtsdestotrotz wollen wir unseren Spielern Siegeswillen, Ehrgeiz und Motivation vermitteln. Verlieren macht keinem Spaß und der Grundgedanke der Siegermentalität soll von Beginn an in Übungs- und Spielformen miteingebaut werden.

Die regelmäßige und fast tägliche Arbeit mit den Spielern, Hand in Hand und in Form eines gemeinsamen zielorientierten Denkens, ist unser Schlüssel zum Erfolg.

Mannschaft	Ziel	Stufe	Thema
Bambinis & F- Junioren	Technsiche-spielerische Vielseitigkeit	1	„Ich und der Ball“
E- Junioren	Technisches Grundlagentraining	2	„Ich und meine Mitspieler“
D- Junioren	Fußballspezifisches Grundlagentraining	3	„Ich, meine Mitspieler und der Gegner“
C- Junioren	Beginnende Spezialisierung	4	„Die Mannschaft“

B- Junioren	Fortlaufende Spezialisierung	5	„Die Mannschaft“
A- Junioren	Belastungsgerechtes Übergangstraining	6	„Gruppen- und Mannschaftsspezfische Abläufe“
U23	Hochleistungstraining perfektionieren	7	„Positionsspezifische Abläufe“
1. Mannschaft	Hochleistungstraining stabilisieren	8	

3. Komponenten der Leistungsfähigkeit

Gemäß des Südbadischen Fußballverbandes (SBFV) können die Leistungsfaktoren im Fußball wie folgt aufgeteilt werden:

Bereits bei Sichtungstrainings sollten FC03-Spieler und externe Testspieler nach diesen Kriterien bewertet und selektiert werden. Zudem sollten diese Faktoren regelmäßig in die Trainingsplanung miteinfließen. **Im Idealfall beinhaltet ein Training alle diese vier Bausteine des Fußballs.** Je nach Trainingsziel kann hier der Schwerpunkt (z.B. Technik: Frontalfinte) speziell gesetzt werden. Bis zur U15 sollten die Spieler vor allem technisch gut bis sehr gut ausgebildet sein, sodass ab der U15 der Fokus zunehmend auf das Kollektiv gelegt werden kann (gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten). Zudem sollen dann v.a. Kondition und Mentalität sowie die allgemeine Persönlichkeit verstärkt weiterentwickelt werden.

Wichtige Bausteine der fußballspezifischen Technik bis U15:

- Dribbling & variantenreiches Fintieren
- 1. Kontakt
- Passspiel (Innenseite, Spann & ggf. Außenrist)
- Torschuss (Innenseite, Spann & ggf. Außenrist) & Beidfüßigkeit

4. Stufen in unserer Ausbildung

4.1 Bambinis & F- Junioren

Oft sind es die ersten Momente in einer Sportart die darüber entscheiden ob das Kind bei dieser Sportart bleibt oder nicht. Es ist uns daher ein sehr großes Anliegen in diesem Bereich Freude und Spaß zu vermitteln. Dies soll u.a. durch vielfältige Bewegungserfahrungen geschehen. Die Übungen und Bewegungsaufgaben sollten daher interessant und stets motivierend sein.

- **Technik:** Das Spielgerät kennenlernen und beherrschen. Ich führe den Ball. Der Ball führt nicht mich!
- **Taktik:** Vielfältiges Sportangebot (nicht nur Fußball) und abwechslunsgreiche Spielformen.
- **Kondition:** Bewegungsvielfalt fördern und Koordination schulen. Kinder zu Ballsportlern ausbilden (Hand- & Fußkoordination; aber auch Fangspiele und motorische Entwicklung).
- **Persönlichkeit:** Alleine bin ich stark- gemeinsam sind wir stärker!

Umsetzung in der Praxis:

1. Kleine Gruppen, viele Wiederholungen, Progression einbauen
2. Begeisterung wecken
3. Beidfüssigkeit, Kreativität und Spielfreude fördern
4. Vorbild sein für die Kinder

4.2 E- Junioren

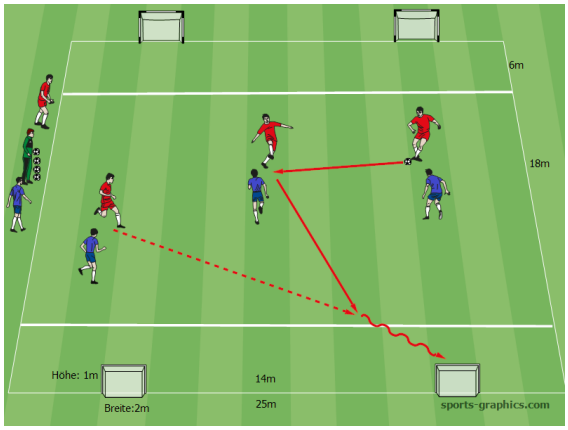
Ziel in dieser Ausbildungsstufe soll das Erlernen der technischen Basistechniken sein (Ballführung, Passspiel & Torschuss). Im Training sollte viel frei und überwiegend in kleinen Gruppen gespielt werden. Als Spielform hierfür eignet sich vor allem ***FUNiño*** (3 vs 3 auf jeweils 2 Minitore an jeder Kopfseite). Elemente der Spielfreude und die Kreativität sollen gefördert werden. Im Idealfall besteht das Training aus 3 Teilen (Warm-Up, Technik-Input, Spielformen).

- **Technik:** Ballbehandlung trainieren
- **Taktik:** 1:1 Verhalten
- **Kondition:** Schnelligkeit und Koordination; Schrittfrequenzen erhöhen
- **Persönlichkeit:** Ehrgeiz, Siegeswille und Motivation entwicklen

Umsetzung in der Praxis:

1. Erlernte technische Fertigkeiten in Spielformen umsetzen (Raum-, Zeit-, und Gegnerdruck)
2. Möglichst viele Ballkontakte im Training, d.h. während Übungsumbau die Kinder jonglieren (ggf. mit einmal aufkommen pro Kontakt) oder dribbeln lassen
3. Kreativität trainieren → Entscheidungsqualität verbessern! Keine festen Spielsysteme einüben!
4. Wertekodex vorleben

***FUNiño* -Spielform:**



4.3 D- Junioren

Dieses Juniorenalter wird laut DFB auch als „1. Goldenes Lernalter“ beziffert. Dies soll zeigen, dass in dieser Alters- bzw. Entwicklungstufe besonders viele Dinge gut trainiert und vom Körper verarbeitet werden können. Dies gilt u.a. für die physische (Koordination, Technik & Kondition) aber auch für die psychisch-soziale Entwicklung des Kindes.

- **Technik:** Ballbehandlung weiter trainieren & Passspiel
- **Taktik:** vom 1:1 hin zur Gruppentaktik (u.a. *FUNiño)*
- **Kondition:** Schnelligkeit und Koordination; Schrittfrequenzen erhöhen, Körperstabilität und Verletzungsprophylaxe
- **Persönlichkeit:** Ehrgeiz, Siegeswille und Motivation entwicklen um sich im späteren Leistungsbereich U15 & U17 durchsetzen zu können

Umsetzung in der Praxis:

1. Entwicklungsunterschiede der Kinder berücksichtigen
2. Das Kind dazu bewegen Eigenmotivation und Initiative zu entwicklen
3. Taktische Grundformen für Raum- und Gegnerorientiertes Verhalten
4. Intensive Kommunikation und Spieler aktiv einbinden

Leitlinien Techniktraining:

4.4 C- Junioren

Die Umstellung von Klein- auf Großfeld ist für viele Juniorenspieler nicht einfach. Größeres Feld heißt längere Wege, größere Tore und zudem noch eine längere Spieldauer. Gerade für körperlich schwache Spieler ist dies oft ein Problem. Wichtig ist daher, dass wir es bis zur U14/ U15 geschafft haben, die Grundtechniken (Ballan- und mitnahme, 1. Kontakt, Tempodribbling, Passspiel, Torschuss, 1:1 Verhalten) in Theorie und Praxis im Detail zu schulen. Das mag sich schwierig anhören aber wenn wir es schaffen, in jedem Training die maximale Anzahl an Ballkontakten anzustreben + die Zeit einberechnen, die die Kinder auf dem Bolzplatz zu Hause verbringen, so erscheint dieses Ziel als realistisch zu erreichen.

- **Technik:** Technik unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck
- **Taktik:** Verinnerlichen eines Spielsystems, das auf die Spielerqualität innerhalb des Kaders abgestimmt ist und Entwicklung eines zweiten oder dritten Systems, um sich dem Gegner situativ anpassen zu können
- **Kondition:** Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination & Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe weiter vorantreiben (Körperstabilität und Gleichgewichtsübungen)
- **Persönlichkeit:** Bekennen zum Leistungssport!!!

Umsetzung in der Praxis:

1. Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen
2. Theorie und Praxis über technisch-taktische Details
3. Komplexere Übungen einfließen lassen
4. Stärken stärken, Schwächen schwächen

4.5 B- Junioren

Die erlernten technisch-taktischen Fähigkeiten sollen nun in den nächsten 2 Jahren stabilisiert und bereits positionsspezifisch weiter ausgebaut werden.

- **Technik:** Technik unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck
- **Taktik:** Verinnerlichen eines Spielsystems, das auf die Spielerqualität innerhalb des Kaders abgestimmt ist und Entwicklung eines zweiten oder dritten Systems, um sich dem Gegner situativ anpassen zu können
- **Kondition:** Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination & Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe weiter vorantreiben (Körperstabilität und Gleichgewichtsübungen)
- **Persönlichkeit:** Bekennen zum Leistungssport!!!

Umsetzung in der Praxis:

1. Siehe C- Junioren Punkte 1.-4.
2. Äußere Einflussfaktoren der Spieler beachten
3. Eigeninitiative der Spieler fördern (Mannschaftsrat u.a.)

4.6 A- Junioren

Schulische und ausbildungsbezogene Belastungen nehmen zu und für Perspektivspieler wächst auch der mentale Druck sich im Herrenbereich durchsetzen zu können. Konditionelle Anforderungen werden intensiver. U19 Spieler sollten v.a. im letzten A- Juniorenjahr bereits an die 1. Mannschaft/ U23 herangeführt werden, um dort wichtige Erfahrung für den späteren Verlauf ihrer Karriere sammeln zu können. Von einer Überbelastung dieser Spieler ist in jedem Fall abzusehen.

- **Technik:** Positionsspezifische Technik unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck
- **Taktik:** Verinnerlichen eines Spielsystems, das auf die Spielerqualität innerhalb des Kaders abgestimmt ist und Entwicklung eines zweiten oder dritten Systems, um sich dem Gegner situativ anpassen zu können. Nach Möglichkeit sollte sich das primäre System der U19 am System der 1. Mannschaft orientieren. Positionsspezifisches Handeln aus der Grundordnung heraus.
- **Kondition:** Optimales Laufvermögen für die jeweilige Position, Verletzungsprophylaxe weiter vorantreiben (Körperstabilität und Gleichgewichtsübungen)
- **Persönlichkeit:** Begleiten der Spieler zu Höchstleistungen.

Umsetzung in der Praxis:

1. Siehe C- und B- Junioren Punkte 1.-4.
2. Maximale Leistungsfähigkeit abrufen
3. Stärken stärken, Schwächen schwächen

4.7 1. Mannschaft (und 2. Mannschaft)

Die 1. Mannschaft stellt für einen großen Teil das Gesicht des Vereins dar. Sie wirkt v.a. medial und hat dementsprechend eine gewisse Repräsentationsfähigkeit. Das Ziel unserer 1. Mannschaft soll der maximal mögliche Erfolg und das Einbinden von Juniorenspielern sein. Diese sollen bevorzugt aus den eigenen Reihen stamen. Routiniers und gestandene Spieler sollen dabei helfen junge Spieler heranzuführen und in die 1. Mannschaft zu integrieren. Schafft ein U19 Spieler nicht direkt den Sprung zur 1. Mannschaft so soll er über die 2. Mannschaft (U23) weiter herangeführt werden bis sich die Gelegenheit bietet.

- **Technik:** stabile Abläufe mit höchster Dynamik unter Raum-, Zeit- und Gegnerdruck
- **Taktik:** Zusammenspiel von individualtaktischem, gruppentaktischem sowie mannschaftstaktischem Verhalten
- **Kondition:** Fußballspezifische Fitness entwicklen in Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit; Verletzungsprophylaxe weiter vorantreiben (Körperstabilität und Gleichgewichtsübungen)
- **Persönlichkeit:** Verantwortung für sich und die Mannschaft übernehmen; für den Verein da sein und helfen!

Umsetzung in der Praxis:

1. Höchste Professionalität
2. Vorbildfunktion
3. Junge Spieler integrieren und weiter fördern
4. Spielerbezogene Belastungs- und Regenerationsphasen

5. Grundsätze für ein erfolgreiches Training

Damit wir gemeinsam auf mögichst hohem und damit professionellem Niveau arbeiten können müssen wir uns bewusst sein welche Grundsätze für ein erfolgreiches Training entscheidend sind.

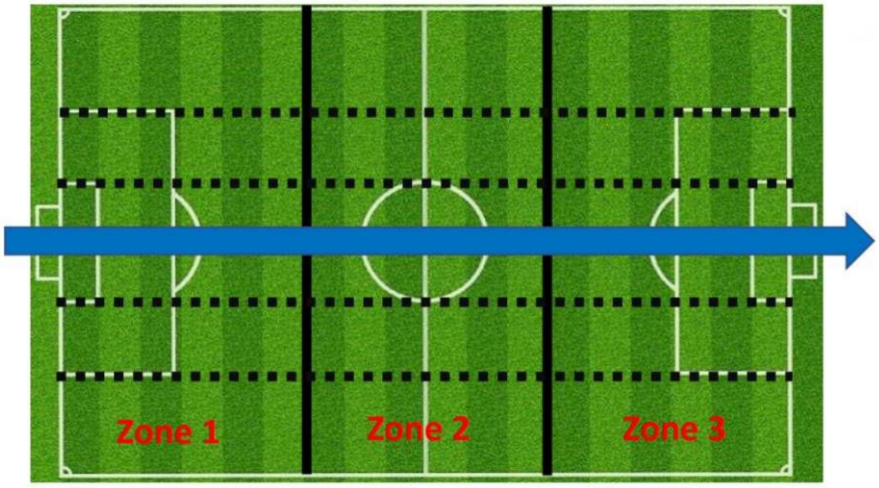
Diese sind:

- **Ziel der Einheit ist klar definiert** und der **Schwerpunkt** kommt angemessen zur Geltung
- **wenig Standzeiten & aktive Pausen** (z.B. jonglieren oder lockere halbe Platzrunde mit oder ohne Ball)
- **maximale Lerngelegenheiten** schaffen **& Abwechslung sowie Kreativität**
- vom Leichten zum Schweren **(Progression einbauen)**
- **Wechsel** zwischen **Spielen** und **Üben** – **Spielen dem Üben vorziehen!**
- **klare Strukturen & effizienter Trainingsaufbau**
- **Vorbild** sein
- siehe auch: ***KWICS*-Kriterien** (**K**ontext – **W**iederholung – **I**ntensität – **C**oaching - **S**paß)

Des Weiteren ist Struktur ein elementarer Baustein in unserer Arbeit. Ohne Struktur kein Erfolg. Es ist daher wichtig das Training im Vorfeld zu planen und den Spielern im Training, die manchmal auch einen längeren Anfahrtsweg haben, gerecht zu werden. Das Training sollte in Bezug auf die Spieleranzahl, den Inhalt und der Belastungssteuerung entsprechend vorbereitet sein.

6. Unsere Spielweise

Ein Fußballfeld lässt sich grundsätzlich in 3 vertikale sowie 5 horizontale Zonen einteilen.



In der Abwehrzone (Zone 1) sind wir stets um einen **konstruktiven Spielaufbau** bemüht. Wir spielen hierbei **durchdacht** und versuchen individuelle Fehler zu vermeiden. Wir versuchen, auch gegen ein hoch stehendes Pressing, stets eine **Lösung zu finden**. Ziel soll der Spielaufbau mit kontrollierten flachen Pässen sein. Als Alternative bzw. Notlösung spielen wir einen **gezielten** langen Ball in die Zone 2 oder 3. Wir sind dabei auf diesen langen Ball **vorbereitet, rücken entsprechend nach** und haben **Zugriff** auf den 2. Ball.

In der Zentralzone (Zone 2) versuchen wir vermehrt **Dreiecke** zu bilden und in **Ballbesitz** zu bleiben. Wir versuchen **geduldig die richtige Möglichkeit** zu finden und verlagern das Spielgeschehen falls notwendig horizontal. Wir **laufen uns frei** und sind möglichst **anspielbar**. Wir finden eine gute **Mischung** aus **Spielverlagerung** und **Spiel in die Tiefe**.

In der Angriffszone (Zone 3) wollen wir **kreativ** und **mutig** agieren. Wir spielen hier mit **großem Risiko** und wollen mit **Tempo Richtung Tor** kommen. Wir suchen **zügig** aber **nicht überhastet** den **Abschluss**. Unsere Restverteidigung ist auf Konter vorbereitet und **antizipiert** diese gedanklich und physisch. Wir versuchen ggf. **Überzahl zu schaffen**, diese entsprechend auszuspielen und folglich zum **Torerfolg** zu kommen.

7. Das Anforderungsprofil unserer Spieler

Torhüter:

- spielt im Spielaufbau mit und eröffnet mit klugen Pässen
- beherrscht kurze sowie gezielte lange Pässe
- dirigiert sein Team v.a. in der Defensive (Verschieben) und strahlt mentale Präsenz aus
- kann durch gute Reflexe, Antizipation und Sprungkraft auf der Torlinie sowie davor mögliche Tore verhinden
- beherrscht eine sichere Fangtechnik und wehrt nicht fangbare Bälle nach Außen ab

Innenverteidiger:

- ist zweikampfstark und beherrscht das 1:1 defensiv sehr gut
- gewinnt Kopfballduelle bzw. kann durch ein gutes Stellungsspiel Duelle für sich entscheiden
- ist am Spielaufbau immer beteiligt und denkt vor der Offensivaktion immer an die Konsequenzen für die Defensive
- spielt im Spielaufbau mit und eröffnet mit klugen Pässen
- beherrscht kurze sowie gezielte lange Pässe
- dirigiert sein Team v.a. in der Defensive (Verschieben) und strahlt mentale Präsenz aus

Defensive Mittelfeldspieler:

- im Spielaufbau nahezu immer beteiligt (Dreh- und Angelpunkt)
- beherrscht kurze sowie gezielte lange Pässe
- ist ein global denkender Spieler welcher offensiv Zeichen setzt und defensiv für Stabilität und Ordnung sorgt
- zeichnet sich durch hohe Spielintelligenz aus (kluge Pässe in den sich öffnenden Raum, Spielverlagerungen, Tempowechsel, etc.)

Offensiver Mittelfeldspieler:

- beherrscht die Phasen des Umschaltspiels sehr gut (Ballbesitz - Umschalten Off./Def. – Gegnerischer Ballbesitz – Umschalten Def./Off.)
- setzt offensiv Zeichen und bringt seine Mitspieler in Szene

- strahlt Spielfreude und fußballerische Intelligenz aus, ist zudem kreativ und hat einen guten Schuss

Stürmer:

- gutes 1:1 Verhalten offensiv und defensiv (der Stürmer ist unser erster Verteidiger bei gegnerischem Ballbesitz)
- ist schnell, durchsetzungsstark und torgefährlich
- versteht es sich im richtigen Moment anspielen zu lassen und die Räume zu öffnen
- beherrscht verschiedene, situativ angemesse Laufwege, d.h. lässt den Ball prallen, dreht mit Ball auf oder sucht den Weg ohne Ball in die Tiefe

Offensiver und defensiver Flügelspieler:

- ist schnell, trickreich, kreativ und stark im Dribbling
- kann durch 1:1 Situationen den Gegner binden und sich auch durchsetzen, sodass auch andere Spieler seiner Mannschaft in Überzahlsituationen kommen
- findet das Abspiel im richtigen Moment und schlägt genau Zweikämpfe bzw. kann Vorstöße über den Flügel gut einleiten
- kennt diverse Laufwege
- kann unter Druck den Spielaufbau beherrschen
- ist zweikampfstark und beherrscht das 1:1 defensiv sehr gut
- strahlt ebenfalls Torgefahr aus (offensiv)

8. Unsere Spielprinzipien

Übergreifende Spielprinzipien:

I. Wir wollen den Ball, d.h. sind in ständiger Angriffshaltung!
II. Wir sind flexibel und jeder im Team hat eine Aufgabe!
III. Wir schaffen Überzahlsituationen in Ballnähe!
IV. Wir sind anspielbar, haben Zugriff oder binden den Gegner!
V. Das bessere Blickfeld coacht!

7 offensive Spielprinzipien:

- Spielkontrolle durch Ballkontrolle
- (Diagonale und flache) Passqualität
- „So hoch wie möglich, so breit wie nötig“
- „Schwimmen“ im Zwischenraum und „verbinden, wenn nötig“
- Spielen-Gehen
- Gegengleiche Bewegungen und Besetzen unterschiedlicher Linien
- Schnelle und sinnvolle Spielverlagerungen & anschließende Tiefe
- Läufe in die Tiefe und Raum im Rücken des Gegners attackieren
- Gegnerbindung & Anker setzen, um sich aus dem Druck zu lösen
- Suche das 1:1 und den Torabschluss in Zone 3

7 defensive Spielprinzipien:

- Ballorientierung vor Mannorientierung in Zone 2 und 3
- Nach vorne verteidigen und Pässe attackieren
- So kompakt wie nötig verteidigen
- Suche mutig-agierend das defensive 1:1
- 5 Sekunden-Gegen-Pressing nach Ballverlust
- Ball und Gegner gleichzeitig im Blick in Zone 1
- Lenkendes Pressing und gegenseitiges (Ab-)Sichern
- Innen zu und nach außen verteidigen
- „Nach Hause laufen“ (ballorientiert hinter den Ball kommen)

9. Möglichkeiten einer systematischen Periodisierung

Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Möglichkeiten das Training unserer Jugendteams sinnvoll zu periodisieren. Wichtig ist uns hierbei, dass wir die uns gesetzten Ziele erreichen und die Spieler progressiv in den einzelnen Altersstufen weiterentwickeln können. Im Folgenden sollen zwei Möglichkeiten zur Periodisierung kurz vorgestellt werden.

(1) Periodisierung nach örtlichen Strukturen

Inhalte der Periodisierung	Erfüllt +	Nicht erfüllt –	Mikrozyklus
Spielaufbau – stabiler Ballbesitz?	Linie überspielen	Ballbesitz sicher	1
Übergangsspiel – positives Zahlenverhältnis?	Spur ausspielen	Spurwechsel	2
Spiel im letzten Drittel – Schussfenster?	Abschluss	vorbereiten	3
Ganzheitlich			4
Balldruck vorhanden?	jagen	Pressing vorbereiten	1
Optimale Verteidigungsposition vorhanden?	vorwärts verteidigen	Tiefe sichern	2
Torgefährliche Räume gesichert?	vom Tor fernhalten	Torabschluss verhindern	3
Ganzheitlich			4
Standards Offensiv			1 & 3
Standards Defensiv			2 & 4
Positionstraining			1-4

* Neben der Periodisierung der gesamten Mannschaft sollte auch stets eine individuellen Periodisierung berücksichtigt werden.

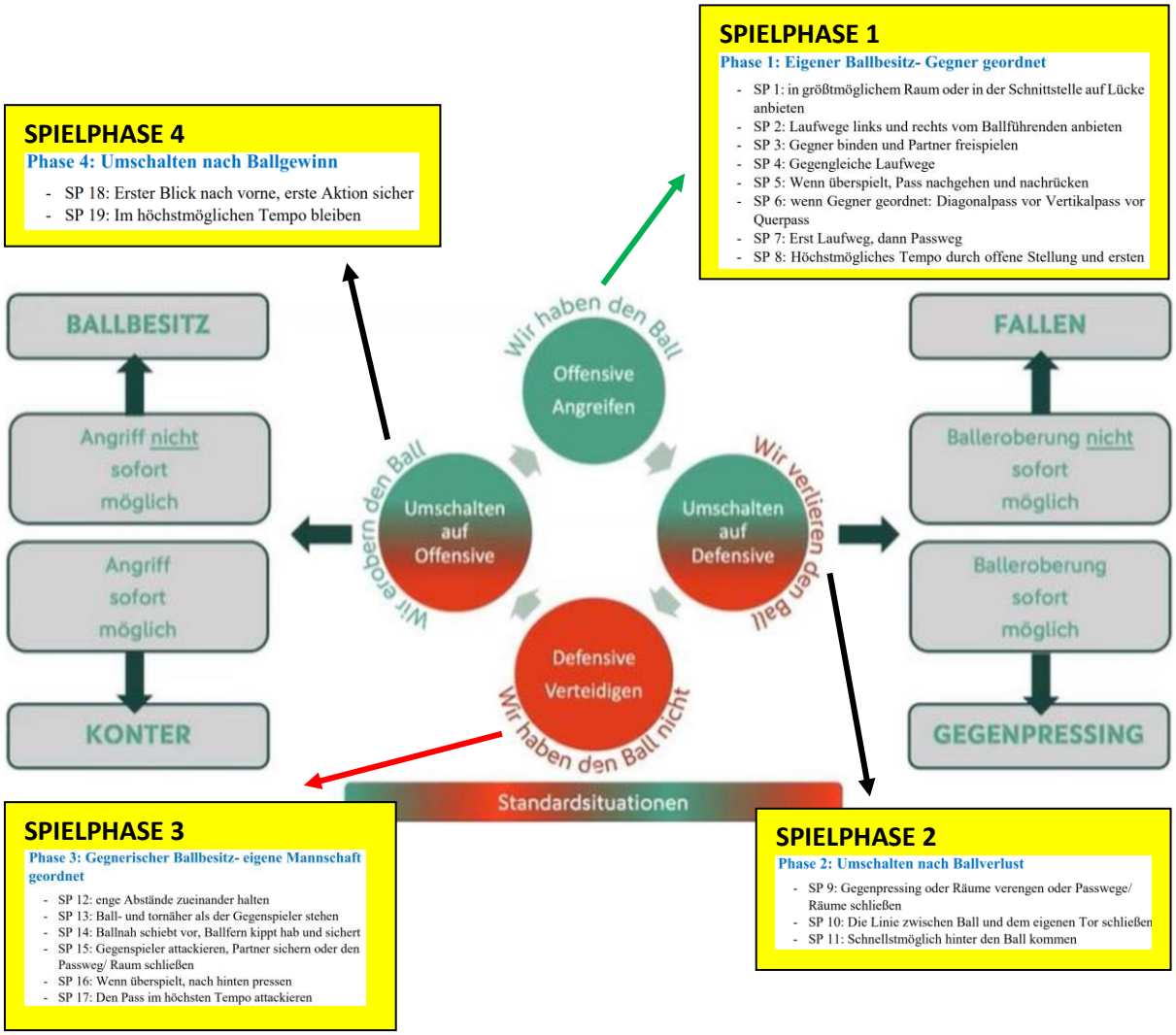
Mit Blick auf die obige Tabelle sprechen wir bei Mikrozyklen jeweils von Wochen. In der ersten Woche kann daher z.B. der Spielaufbau in der Offensive und Defensive trainiert werden. In Woche 2 geht es dann um das Spiel in Zone 2 d.h. im Übergangsspiel. Während die grünen Felder Auskunft über die Inhalte der offensiven Spielprinzipien geben, beschreiben die roten Felder die defensiven Trainingsschwerpunkte. Das Standard- und Positionstraining sollte während der einzelnen Mikrozyklen immer simultan ablaufen.

(2) Periodisierung nach Spielphasen

Ein weiterer Ansatz ist die Periodisierung gemäß der vier Spielphasen. Aus der Abbildung unten lässt sich entnehmen welche Phase welche möglichen Ziele darstellen können. Die Spielprinzipien[2] können dann den jeweiligen Spielphasen zugeordnet und im entsprechenden Mikrozyklus trainiert werden. In der Vergangenheit hat sich gezeigt,

[2] Orientierung hier an: *Fussball mit Prinzip*, Gabriel Imran (2022)

dass es sinnvoll ist die Spielphase 1 stets mit der Spielphase 2 zu koppeln. Die Spielphase 3 sollte in der Trainingsplanung entsprechend an die Spielphase 4 angebunden werden. In welchem Rhythmus und Umfang die Spielphasen bzw. Spielprinzipien trainiert werden liegt in der Entscheidung des Trainers. Auch hier hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass in einer Trainingswoche die Spielphasen 1 + 2 oder eben die Phasen 3 + 4, im wöchentlichen Wechsel, trainiert werden können. Pro Training sollte unser Fokus auf maximal 2 Spielprinzipien liegen.



Bei allen planmäßigen Überlegungen und systematischem Vorgehen sollte eine Frage jedoch nie vergessen werden: Was braucht die Mannschaft zum aktuellen Zeitpunkt? Es ist daher sehr wichtig, dass das Trainerteam über eine gesunde Flexibilität verfügt und das Training entsprechend an die Bedürfnisse der Mannschaft jederzeit anpassen kann.

10. Coaching und Kommandos auf dem Platz

Damit wir auf dem Platz besser und schneller miteinandern kommunizieren können möchten wir in Zukunft gewisse Wörter einheitlich in unsere Teams bringen:

Prall: keine Zeit Ball anzunehmen, Spieler muss sofort den Ball prallen lassen

Zeit: Spieler hat Zeit sich in Ballbesitz für eine Option zu entscheiden

Dreh: Spieler kann in Spielrichtung aufdrehen

Tempo: in Ballbesitz mit Tempo angehen

Rücken: Gegenspieler lauert zentral im Rücken

Linke/ rechte Schulter: Gegenspieler bietet sich im Rücken bzw. diagonal versetzt von uns an

Eins Zwei: Ankündigung Doppelpass

Raus: die Abwehr bzw. Team nach vorne schieben und aus Defensivzone bringen

Schieben: Defensiv auf Ballseite schieben

Geh an: Spieler kann mit Ball und Tempo andribbeln

Wechsel: Spieler soll die Spur wechseln damit eine Spielverlagerung gespielt werden kann

Tiefe: Spieler soll situativ in die Tiefe sprinten, um entweder einen Ball hinter die Kette zu erhalten oder einen Raum davor für einen Mitspieler freizuziehen

Fallen: Spieler lassen sich fallen, um primär die Tiefe zu verteidigen

Innen-zu: Innenbahn im 1 vs. 1 schließen, nach Außen lenken

Aufnahme: Gegnerorientiert verteidigen und Gegenspieler aufnehmen

Fuß vor: Abschlussversuch des Angreifers mit dem Fuß blocken

Zentrum dicht: Mittelfeldzentrum kompakt halten und keine Bälle durchs Zentrum zulassen

11. Wichtige Regeln für eine ständige Verbesserung

Damit wir uns immer weiter verbessern müssen wir gemeinsam Regeln aufstellen, die uns dazu bringen uns immer weiter zu arbeiten. Wir haben ein gemeinsames Ziel: In … Jahren wollen wir dort stehen. Um dieses Ziel zu erreichen aber auch der Nachhaltigkeit halber, müssen wir stets im Austausch miteinander bleiben und konstruktiv denken.

- Wir sind bereit unsere eigene Art und Weise zu überdenken und diese auch selbstkritisch zu prüfen.
- Ist meine Art und Weise (Rolle als Spieler/ Trainer/ Funktionär) noch zeitgemäß?
- Um die Probleme einer Mannschaft zu bekämpfen muss die Wurzel des Problems gefunden werden.
- Auch mit kleinen Schritten kommt man zum gewünschten Ziel.
- Es ist praktisch unmöglich alle Probleme zu 100% zu lösen.
- Jeder Einzelne profitiert vom Kollektiv aber jeder Einzelne muss seinen Beitrag leisten.
- Der Prozess der ständigen Verbesserung ist niemals zu Ende.
- Wir sind niemals satt und ruhen uns auch nicht auf dem Erfolg aus.

12. Ernährung für den Leistungssport

Sportlicher Erfolg setzt sich v.a. aus 2 Aspekten zusammen: (I) Bewegung in Form von Training und Spiel sowie (II) eine gesunde als auch ausgewogene Ernährung.

Um dem heutigen Spieltempo und den grundlegenden physischen Anforderungen des Fußballs gerecht zu werden müssen wir unseren Körper dementsprechend behandeln. Er braucht die nötigen Voraussetzungen in Form von Nährstoffen, um den großen Belastungen des Trainings/ Spiels entgegenwirken zu können.

Wir stellen euch daher ***10 goldene Regeln***[3] bereit mit denen ihr die Leistungen eurer Spieler weiter optimieren könnt. Zudem lernen eure Spieler hier etwas fürs Leben bzw. können ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern.

1. Vielseitig ernähren

Gerade als Sportler solltest du darauf achten, dich vielseitig zu ernähren, um eine optimale Nähr- und Vitalstoffversorgung zu garantieren – und lecker ist es auch noch! Wer sich einseitig ernährt, verzichtet auf viele wertvolle Nährstoffe und somit auf wichtigen Zündstoff fürs Training und Spiel.

2. Komplexe Kohlenhydrate essen

Lang sättigende, komplexe Kohlenhydrate liefern dir genug Power für 90 Minuten, weil sie die Energiespeicher in deinen Muskeln optimal und langfristig füllen. Sie stecken vor allem in Getreideprodukten und Kartoffeln. Profis greifen gerne zu Vollkornnudeln und -brot, Haferflocken oder Kartoffeln.

3. Gute Fette bevorzugen

Setz vor allem auf ungesättigte, pflanzliche Fette, wie z.B. Raps- oder Olivenöl sowie Nüsse oder Kerne. Wenn du die 1-2 Mal pro Woche mit fettreichem Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele ergänzt, bist du auf der sicheren Seite. Meide versteckte oder gesättigte Fette in verarbeiteten Lebensmitteln wie Fast Food, Chips, Wurst, Gebäck oder Süßigkeiten.

[3] https://torhunger.rewe.de/deine-tipps?msclkid=15002b41fa561af392567416c6f99419 (Stand: 09/2020)

4. Proteine nicht vergessen

Protein ist essentiell für deinen Muskelaufbau und deine Regeneration nach dem Sport. Wichtig ist hier der richtige Mix aus tierischen und pflanzlichen Proteinquellen: Milch und Milchprodukte am besten täglich verzehren, Fisch 1-2 Mal pro Woche, Fleisch und Eier in Maßen - dafür öfter mal zu Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüssen greifen.

5. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen

Einfach, aber effektiv: 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen (1 Portion = 1 Handvoll). 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Je bunter die Auswahl, desto besser!

6. Zucker und Salz meiden

Süßigkeiten, Limonaden, salzreiche Fertigprodukte, Wurstwaren und Fast Food stehen nicht in der Startelf auf dem Fußball-Ernährungsplan und solltest du daher eher meiden. Ausnahmen sind erlaubt, aber besser abseits vom Fußballplatz und mit Bedacht.

7. Ausreichend Wasser trinken

Leistungsförderer Nr. 1 ist eine ausreichende Wasserzufuhr. Das gilt vor, während und nach der Belastung. Pro Stunde Sport brauchst du ca. 500 ml Wasser extra. Neben Wasser eignen sich auch stark verdünnte Saftschorlen als gute Durstlöscher. Aber aufgepasst: Zuckerreiche Getränke wie Limonade haben im Team nichts verloren!

8. Timing beim Essen beachten

Ca. 3 Stunden vor dem Spiel ist eine größere Mahlzeit wie ein leichtes Pastagericht die beste Vorbereitung für erfolgreiche 90 Minuten. Bis ca. 1 Stunde vorher passt ein kohlenhydratreicher Snack, wie z.B. eine Banane. Die liefert schnelle Energie, ist leicht verdaulich und belastet deinen Magen nicht. Direkt nach dem Sport sorgen z.B. Saftschorlen, Beerensmoothies oder Joghurt-Shakes für den ersten Regenerationskick. Etwa 2 Stunden später sollte eine kohlenhydratreiche Mahlzeit folgen.

9. Ernährung individuell anpassen

Die Ernährungsbedürfnisse eines Spielers hängen von verschiedenen Faktoren ab: Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht spielen eine wichtige Rolle. Zusätzlich gilt: Je häufiger und intensiver trainiert wird, desto höher der Energiebedarf. Daher sollte die Ernährung individuell an die Anforderungen von Training, Spiel und Alltag angepasst werden.

10. Zeit fürs Essen nehmen

Kurz vorm Training noch schnell etwas in sich hineinstopfen? Besser nicht! In Hektik essen stresst das Verdauungssystem und man läuft Gefahr, zu viel auf einmal zu sich zu nehmen und die Sättigungssignale nicht zu erkennen. Das gilt auch für essen unter Ablenkung; man merkt nicht, wann man satt ist. Ernährung sollte keine Nebensache, sondern bewusster Bestandteil des Tagesablaufs und des Trainingsplans sein.

Uhrzeit	Mahlzeit	Beispiel
18 - 20 Uhr (am Vorabend)	kohlenhydratreiches Abendessen	Nudel- oder Reisgericht (z. B. Nudeln mit Zucchini-Hackfleisch-Tomatensoße) als Nachtisch Obstsalat
9 Uhr	Frühstück	Obstmüsli und / oder Vollkornbrot mit Quark / Marmelade, Käse, Früchtetee
12 Uhr	leichtes Mittagessen	Risotto mit Gemüse, Aprikosenquark, Mineralwasser
14 Uhr	vor dem Spiel	evtl. Banane oder Müsliriegel und Mineralwasser
15 Uhr	Spiel	zwischendurch und in der Pause: Mineralwasser, Elektrolytgetränke, Apfelschorle, Obst, Müslistücke
17 Uhr	nach dem Spiel	Mineralwasser, Apfelschorle, Obst, Müsliriegel oder Obst-Trockenkuchen
20 Uhr	Abendessen	scharfe Rindfleischpfanne, Joghurteis mit Früchten

Bitte bedenkt bei diesem Bereich, dass es ein sehr sensibeles Thema sein kann. Dementsprechend sucht bitte mit den Eltern und/ oder Spielern das Gespräch wenn ihr denkt, dass in diesem Bereich etwas verbessert werden kann. Die Spieler aus unseren Leistungsmannschaften sollten kein Übergewicht haben.

Powerfußball braucht Powerernährung – Strategie

Südbadischer Fußballverband SBFV

I) Basis-Ernährung – durch gute Ernährung täglich/langfristig leistungsfähig sein

II) Starkes Bindegewebe – Verletzungen auch über die Ernährung vorbeugen

III) Regeneration – nach Belastung durch die Ernährung schneller erholen

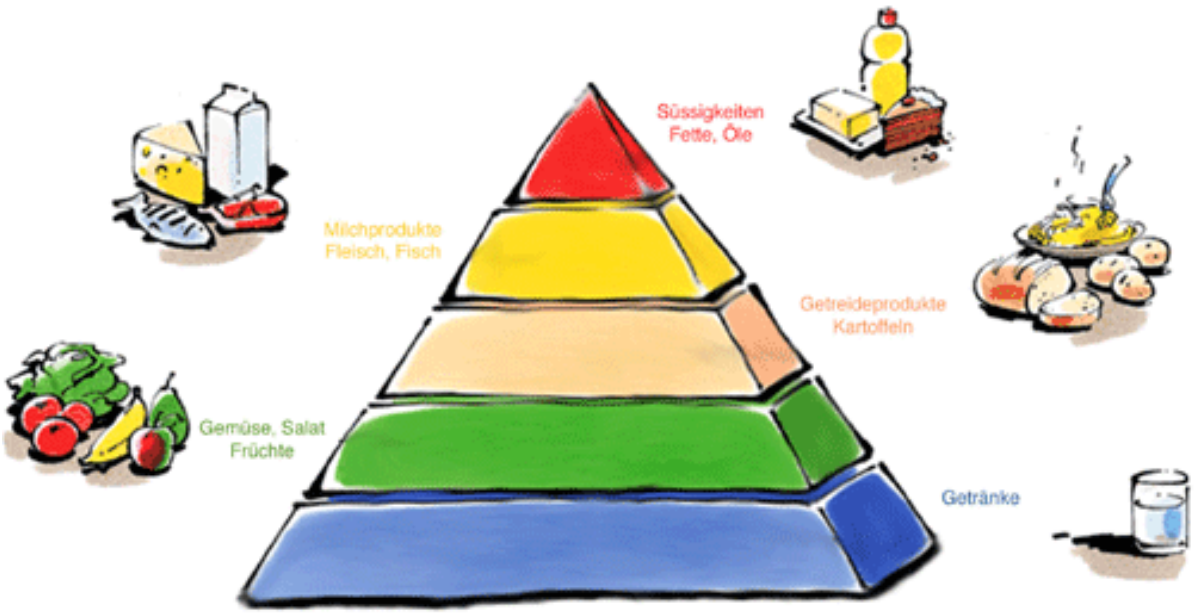
Fußball ist durch unregelmäßige Belastungsspitzen gekennzeichnet (z.B. kurze Sprints, Zweikämpfe und Antritte).

Im Vordergrund steht die Ausdauerleistung, woraus ein erhöhter Kohlenhydratbedarf resultiert. Die Anforderungen entsprechen etwa den Anforderungen von Ausdauersportarten mit hohem Krafteinsatz.

Dies äußert sich auch in der Ernährungsempfehlungen:

Kohlenhydrate: 55 %, Fette: 30 % und Eiweiße: 20 %.

Die Ernährungspyramide



13. Kräftigung und Stabilisation für den Leistungssport

SBFV-Relevanz (Altersstufen – Trainierbarkeit/Belastbarkeit)

Südbadischer Fußballverband SBFV

Frühes Kindesalter	Spätes Kindesalter	Jugendalter	Erwachsenenalter
Kalendarisches Alt			
weiblich: 6-8 Jahre männlich: 6-9 Jahre	weiblich: 9-11 Jahre männlich: 10-13 Jahre	weiblich: 12-18 Jahre männlich: 14-18 Jahre	weiblich: >18 Jahre männlich: >18 Jahre
U7-U10 G bis E2	U11-U14 E1 bis C2	U15-U19 C1 bis A1	
Etappe im langfristigen Leistungsaufbau			
Grundlagentraining G bis E	Aufbautraining D bis C	Anschlusstraining B bis A	Hochleistungstraining
Langfristige Entwicklung der Muskelkraft (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)			
Systematik des LLA im NLZ (Grundlagen-/Aufbau-/Leistungsbereich) => gute Orientierung!			
gering	Kompetenz bezogen auf die Ausführung von Kraftübungen		hoch
• Koordinationstraining • Gewandtheitstraining • Gleichgewichtstraining • Kraftausdauertraining mit dem eigenem Körpergewicht/ Zusatzgeräten (z. B. ~~Medizinball~~) und dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik Spielerisch!	• Gleichgewichtstraining •Plyometrisches Training in Form von spielerischem Üben (z. B. Seilspringen) mit dem Fokus auf die richtige Landetechnik, aber ohneZusatzlast • Rumpfkrafttraining • Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht/Zusatz-geräten (z. B. ~~Medizinball~~) ~~• Freihanteltraining mit dem Fokus auf die richtige Ausführungstechnik~~	• Gleichgewichtstraining • Plyometrisches Training (Niedersprünge von geringen Höhen), aber ohne Zusatzlast • Rumpfkrafttraining ~~• Freihanteltraining mit leichten bis mittleren Lasten~~ • Maximalkrafttraining (Hypertrophie) an altersgerechten Maschinen oder mit Freihanteln • exzentrisches Krafttraining mit kontrollierter, langsamer Ausführung ?	• Gleichgewichtstraining • Plyometrisches Training (Niedersprünge von mittleren Höhen) • Rumpfkrafttraining • Freihanteltraining mit mittleren bis hohen Lasten • Maximalkrafttraining (intra-muskuläre Koordination + Hypertrophie) an alters-gerechten Maschinen oder mit Freihanteln • Sportartspezifisches Kraft-training
Trainingsbedingte Anpassungen			
Neuronale Anpassungen		Hormonelle/neuronale/muskuläre/tendinöse/skeletale Anpassungen	

SBFV-Relevanz (Altersstufen – Ansteuerung der Trainingsziele)

Südbadischer Fußballverband SBFV

Trainingsbereiche

Mobilität/ Beweglichkeit	Stabilität	Koordination/ Propriozeption	Kraft, Geschwindigkeit, Power	Schnelligkeit => Mannschafts-training?!	Ausdauer => Mannschafts-training?!
Statisches Dehnen	Nervensystem	Sinnesorgane	Schnellkraft in allen fußballsp. Bewegungen	Laufverbessernde Übungen	RECOM – Regenerations-/Kompensationstraining
Dynamisches Dehnen	Muskelsystem	Nervensystem	Antritt, Finten, Stopps, Richtungswechsel	Beschleunigung, Ab-bremsen, Richtungsw.	Grundlagenausdauer I
Hüftbeweglichkeit	Knochen-/Bandsystem	Muskulatur	Sprunghöhe Kopfball	Plyometrie	Grundlagenausdauer II
		Bindegewebe	Stabilität Zweikämpfe	Widerstandstraining	Wettkampfspezifisches Ausdauertraining
				Overspeed-Training	

Gut im „Eigentraining“ durchführbar

Gut im Mannschaftstraining einzubauen und mit fußballspezifischen Aktionen zu kombinieren

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband SBFV

Steigerung/Progression in der Stufe (bspw. innerhalb einer Saison in einer Altersklasse)

	STUFE	STADIUM A	STADIUM B	STADIUM C	STADIUM D	ZEITEINTEILUNG
U14	1	1 × 6	2 × 6	2 × 8	2 × 10	Movement Prep: 15 Minuten Prähab: 15 Minuten
U15	2	1 × 6	2 × 6	2 × 8	2 × 10	Movement Prep: 10 Minuten Prähab: 10 Minuten Kraft: 10 Minuten
U16	3	1 × 6	2 × 6	2 × 8	2 × 10	Movement Prep: 7 Minuten Prähab: 8 Minuten Kraft: 15 Minuten
Ab U17	4	1 × 6	2 × 6	2 × 8	2 × 10	Movement Prep: 7 Minuten Prähab: 8 Minuten Kraft: 15 Minuten

Steigerung/Progression von Stufe zu Stufe (von einer Altersklasse in die nächste)

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband SBFV

Trainingsbereiche

SBFV-Relevanz	Movement Prep(aration) PRIO1	Prähabilitation (Prähab) PRIO1	Kraft PRIO1	Kardio (Energiesystem)
	Serie von Aufwärm-übungen	Prävention vor Zustand „Inaktivität/Dysfunktion“	Multidimensionale Bewegungen	Intervalltraining
	Flexibilität, Koordi-nation, Gelenkstabilität	Schutz vor Beschwerden	Gleichgewicht, Stabilität, Beweglichk., Kraft, Ausd.	Entwicklung des Energiesystems
	Aktive Elongation	Gleichgewicht, Koordi-nation, Kraft, Ausdauer	Komprimiertes Programm (30 Minuten)	Intensität wichtiger als Dauer!
			Stoffwechsel-Steigerung über mehrere Tage	

MovPrep + Prähab: Trainingsvorbereitung / Trainingsnachbereitung
Kraft: Zusatzeinheiten

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband

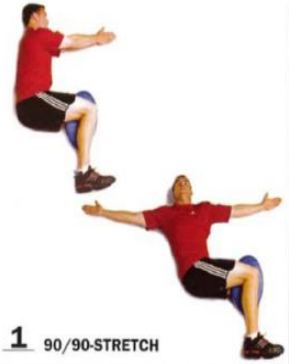
SBFV

STUFE 1: AUF DIE PLÄTZE …

U14

MOVEMENT PREP (15 MINUTEN)

	A	B	C	D
STADIUM:	A	B	C	D
DURCHGÄNGE:	1	2	2	2
WIEDERHOLUNGEN:	JE 6	JE 6	JE 8	JE 10



1 90/90-STRETCH

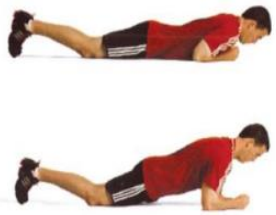
2 AUSFALLSCHRITT

3 STANDWAAGE (OHNE SCHRITT)

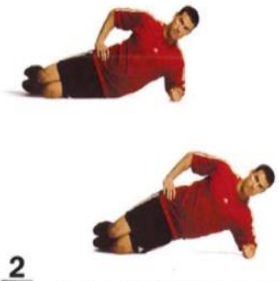
4 SEITWÄRTSSCHRITT

PRÄHAB (15 MINUTEN)

	A	B	C	D
STADIUM:	A	B	C	D
DURCHGÄNGE:	1	2	2	2
WIEDERHOLUNGEN:	JE 6	JE 6	JE 8	JE 10
ODER ZEIT:	12 SEK	12 SEK	16 SEK	20 SEK



1 ZEIT PILLAR BRIDGE FRONT (KNIEND)



2 Wdh. PILLAR BRIDGE LATERAL (KNIEND)

3 ZEIT SCHULTERBRÜCKE (MINI-BAND)

4 Wdh. Y'S & T'S AUF DEM BODEN

KARDIO

AKTIVITÄTEN U. A.: gehen/joggen, Rad fahren, schwimmen; außerdem Kardiogeräte wie Laufband, Fahrradergometer, Ellipsentrainer

STADIUM:	A	B	C	D
TRAINIG: (STETIG, GERINGE INTENSITÄT)	18 MIN	18 MIN	24 MIN	30 MIN

- Machen Sie im nächsten Stadium weiter, wenn Sie die vorgeschriebene Zahl von Durchgängen in der angegebenen Zeit schaffen.
- Gehen Sie zur nächsten Stufe über, wenn Sie Stadium D mit perfekter Technik in der vorgeschriebenen Zeit absolvieren.

MovPrep und Prehäb: Aufwärmen/Vorbereitung U14 (+ StP U15 eigenständig vor Trainingsbeginn)

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband

SBFV

STUFE 2: ... FERTIG, LOS!

U15

KARDIO

AKTIVITÄTEN U. A.: gehen/joggen, Rad fahren, schwimmen; außerdem Kardiogeräte wie Laufband, Fahrradergometer, Ellipsentrainer

AUFWÄRMEN: 3 MINUTEN

STADIUM:	A	B	C	D
TRAINING: (MODERAT)	1 MIN	1 MIN	2 MIN	3 MIN
ERHOLUNG: (LEICHT)	3 MIN	3 MIN	3 MIN	3 MIN
WIEDERH.:	3X	4X	4X	3X

ABKÜHLEN: 5 MINUTEN

GESAMTZEIT:	20 MIN	24 MIN	28 MIN	26 MIN

- Machen Sie im nächsten Stadium weiter, wenn Sie die vorgeschriebene Zahl von Durchgängen in der angegebenen Zeit schaffen.
- Gehen Sie zur nächsten Stufe über, wenn Sie Stadium D mit perfekter Technik in der vorgeschriebenen Zeit absolvieren.

CORE-BEWEGUNGEN 121

Movement Preps und Prähab :
Aufwärmen/Vorbereitung zum Training

Kraft:
Eigenständig zu Hause oder integriert im Mannschaftstraining.
Mindestens 2x pro Woche

1-2 Kilo Hanteln (alternativ Wasserflasche/Buch/sonstiges)

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband

SBFV

STUFE 3: STABIL WERDEN

U16

Movement Preps und Prähab :
Aufwärmen/ Vorbereitung zum Training

Kraft:
Eigenständig zu Hause oder integriert im Mannschafts-training.
Mind. 2x pro Woche

LLA-Beispiel – CORE-Training (Stufen-Trainingsplan, Mark Verstegen 2005)

Südbadischer Fußballverband

SBFV

STUFE 4: STARK WERDEN

Ab U17

Movement Preps und Prähab :
Aufwärmen/ Vorbereitung zum Training

Kraft:
Eigenständig zu Hause oder integriert im Mannschafts-training.
Mind. 2x pro Woche

Südbadischer Fußballverband

SBFV

Möglicher „Wochenplan“

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
GB – U11	Fördertraining	Mannschafts-training	FREIER TAG (alt. 2. Sportart)	Mannschafts-training	FREIER TAG (alt. 2. Sportart)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)
AB – D	Stützpunkttraining **(Kräft. und Bewgl. ins Aufwärmen)**	Mannschafts-training	FREIER TAG (alt. 2. Sportart)	Mannschafts-training	FREIER TAG (alt. 2. Sportart)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)
AB – U14	Stützpunkttraining **(inkl. CORE 1 vorgeschaltet)**	Mannschafts-training (inkl. **CORE 1**)	FREIER TAG!	Mannschafts-training	**CORE**-Training Stufe 1 (Spiel: Sonntag)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. **CORE**)
AB – U15	Stützpunkttraining **(inkl. CORE 1 vorgeschaltet)**	Mannschafts-training (inkl. **CORE 2**)	FREIER TAG!	Mannschafts-training (inkl. Core 1)	**CORE**-Training Stufe 2 (Spiel: Sonntag)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. **CORE**)
LB – B	Mannschafts-training (inkl. Core 1)	Mannschafts-training (inkl. **CORE 3**)	FREIER TAG!	Mannschafts-training (inkl. Core 1)	**CORE**-Training Stufe 3 (Spiel: Sonntag)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. **CORE**)
LB – A	Mannschafts-training (inkl. Core 1)	Mannschafts-training (inkl. **CORE 4**)	FREIER TAG!	Mannschafts-training (inkl. Core 1)	**CORE**-Training Stufe 4 (Spiel: Sonntag)	Spiel/Wettkampf (alt. FREIER TAG)	Spiel/Wettkampf (alt. **CORE**)