

Trainingsplan der U14-Junioren

1. Athletik- und Stabilisationstraining (Capoeira) mit R. Queiroz:

Organisation: 16 Spieler, 8 Bälle

Ziele:

- Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft in fußballrelevanten Muskelgruppen
- Ausgleich und Vorbeugung von muskulären Dysbalancen
- Verletzungsprophylaxe
- Stabilisieren des im Wachstum labilen Bewegungsapparates

Durchgeführt werden:

- Kombination aus statischen und dynamischen Stabilisationsformen
- Laufschulbewegungen mit und ohne Ball in den Händen
- Partnerübungen

Zu beachten ist:

- Achsengerechte Gelenkbelastung
- Mit einfacheren Übungen beginnen, dann steigern
- Bei den ersten Einheiten verstärkt statische Übungen auswählen, so können Fehler einfacher korrigiert werden
- Schwierigkeitsgrad an Gruppenniveau anpassen

2. Endlos-Passform zur Verbesserung der Ballkontrolle und des Passspiels

Organisation: mindestens 14 Spieler (6 Bälle), ein großes, darin ein kleines Viereck markieren

Ablauf: Im kleinen Viereck in der Mitte pendeln zwei Bälle. Nach Pass in der Mitte dreht der Spieler und spielt Doppelpass mit dem Außenspieler.

Coaching Punkte: Treffpunkt am Ball, Körperschwerpunkt, Standfußposition, Passtiming und Passschärfe, Blickverhalten

Variationen: weitere Spieler nach außen stellen und außen/innen wechselt permanent, Distanzen außen verändern, Finten/Torschüsse einbauen (ab 20 Spielern), Kontaktvorgaben, erschweren/erleichtern (z.B. ein Auge zuhalten/Augenklappen einsetzen/Bewegungsvorgaben geben/auf Signale reagieren etc...)

Tipps: bei schlechten Platzverhältnissen mit mehreren Kontakten spielen (Schwerpunkt dann auf Ballkontrolle und Ballan- und mitnahme), Ersatzbälle bereit legen, bei Korrekturen auf Sauberkeit vor Schnelligkeit achten, Motivation der Spieler durch Wettkämpfe und Einsatz von Mini-Toren hoch halten



3. Kleinspielform 'Action-Fußball'



Organisation: beliebig großes Spielfeld markieren, 2 Teams einteilen, die wiederum in sich geteilt werden

Ablauf: Die Teams spielen gegeneinander und nach vorgegebenen Aktionen (z.B. Gegentor) fliegt ein Team raus und das zweite Team der Mannschaft kommt rein, gespielt wird ohne Einwürfe oder Ecken (Spielfortsetzung beim TW)

Coaching Punkte: Entscheidungen der Spieler, Umschaltverhalten nach Ballgewinn/Ballverlust, Kommunikation, Kombinationsspiel, Individual- und Gruppentaktik

Variationen: Wechsel der Spielrichtung nach Torerfolg, Einspiel der neuen Bälle durch den Trainer, neutrale Spieler einbauen die immer bei der ballbesitzenden Mannschaft sind (um Kombinationsspiel zu schulen und mehr Torchancen zu generieren, Grund für Wechsel ändern (z.B. durch Zeitvorgabe, bei vergebener Torchance, bei erfolgreicher Finte (die zuvor trainiert wurde) etc...

Tipps: Bei ungleicher Spieleranzahl sind auch verschieden große Teams möglich (so kann man auch gezielt Überzahl/Unterzahl trainieren), ist das Feld zu klein und man will doch mit Abseits spielen kann man das Spielfeld auch dritteln und in der Mittelzone ohne Abseits spielen. So muss jede Mannschaft in ihrem Angriffs Drittel auf Abseits achten. Darauf achten, dass häufig genug gewechselt wird (durch Regeln oder Zeitvorgaben beeinflussen), für ausreichend Ersatzbälle sorgen