

Trainingsinhalte

Die Kinder und Jugendlichen sollen beim Erreichen der Altersgrenze für die Jahrgangsmannschaften bestimmte Fertigkeiten als Abholpunkte für die nächste Mannschaft haben. Um dieses bestmöglich umzusetzen, sollen folgende Ziele und Inhalte als Grundlage für den Trainingsbetrieb den Trainern als Hilfe dienen. Darüber hinaus sind Trainingsinhalte zu wählen, die Kinder / Jugendliche befähigen, ein einheitliches Spielsystem zu erlernen und hinterher zu beherrschen. Es ist anzustreben, dass alle Teams im hinteren Bereich mit einer 3er, bzw. 4er Kette spielen. Alle Mannschaften sollen auf Dauer ein System spielen. (optimal in diesem Zusammenhang ist das 4 -3 -3 System). Die Anordnung der Spieler hängt von der individuellen Zusammensetzung des Kaders ab. So ist gewährleistet, dass alle Spieler von klein auf eine gewisse Grundordnung auf dem Platz erlernen.

[G-Junioren/Minis](#)

[F-Junioren](#)

[E-Junioren](#)

[D-Junioren](#)

[C-Junioren](#)

[B-Junioren](#)

[A-Junioren](#)

G-Junioren/Minis

Ziele

- Kindgerechte und abwechslungsreiche Aufbereitung der Trainingszeit
- Kameradschaftliches Verhältnis zu den Kindern aufbauen
- Geborgenheit vermitteln
- Kameradschaft unter den Kindern fördern
- Vermittlung von Grundlagen, die benötigt werden, um später mit Erfolg und Freude Fußball zu spielen
- Vertrauensverhältnis zu den Eltern aufbauen und pflegen

Trainingsinhalte

- Grundbewegungsarten: Gehen, Laufen, Hüpfen, Rollen, Kriechen
- Bewegungsarten mit Material und Geräten: Werfen, Fangen, Schießen mit unterschiedlichen Bällen
- Klettern, Balancieren mit unterschiedlichen Bällen
- Spiel- und Bewegungsformen zur Erfahrung der eigenen Körperhaltung
- Spielformen wählen um die Wahrnehmungsfähigkeit, sowie die Orientierung im Raum zu fördern
- Kooperative Spiele zur Förderung des sozialen Verhaltens

[nach Oben](#)

F-Junioren

Ziele

- Erlernen von Grundfertigkeiten: Dribbling, Passspiel, Torschuss, Kopfballspiel
- Ballkontrolle von flachen Bällen
- Mannschaftszusammenhalt fördern
- Kontakt zu den Eltern weiter vertiefen und pflegen
- Persönlichkeitsbildung unterstützen
- Toleranz untereinander fördern
- Faire Spielweise fördern

Trainingsinhalte

- Torschussspiele
- Bewegung mit dem Ball fördern
- Wettkämpfe mit dem Ball anbieten
- Koordination mit und ohne Geräte anbieten
- Der Ball steht im Mittelpunkt des Trainings
- Abwechslungsreiche Spielformen mit Ball auswählen
- Turnierspiele anbieten
- Spielen, Spielen, Spielen

[nach Oben](#)

DJK Eintracht Coesfeld

- Jugendfußball -

E-Junioren

Ziele

- Vertiefen der Grundfertigkeiten: Dribbling, Passspiel, Torschuss, Kopfballspiel
- Ballkontrolle von halb hohen Bällen
- Anwendung von Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen
- Schulung im Zweikampfverhalten durch verschiedenen Spielformen
- Den Gegner als Sportkamerad akzeptieren
- Teamgeist fördern (gemeinsam erreichen wir unser Ziel!!)

Trainingsinhalte

- Torschuss
- Passspiel
- Annahme von flachen und halb hohen Bällen
- Abwechslungsreiche Spielformen in Kleingruppen (möglichst viele Ballkontakte)
- Koordinationstraining (Lauf-und Bewegungsübungen)
- Parteespiele mit ausgewählten Schwerpunkten: Dribbling, Kopfball, Ballkontrolle, Torschuss,
- Spiele, Spielen, Spielen

[nach Oben](#)

D-Junioren

Ziele

- Systematisches Erlernen und Festigen technischer Fertigkeiten: Dribbling, Passspiel, Ballkontrolle von flachen, halb hohen und hohen Bällen, Kopfballspiel, Stoßarten
- Variables anwenden der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen unter Gegnerdruck
- Vermittlung von allen individual- und gruppentaktischen Grundlagen: Zweikampfvverhalten im 1:1, Behaupten des Balles, Anbieten und freilaufen, Raumaufteilung und Zusammenspiel
- Spielerische Festigung konditioneller Grundlagen (1:1 bis 6:6)
- Verbesserung wichtiger Schnelligkeitskomponenten (Reaktionsfähigkeit, Erhöhung der Schrittfrequenz)
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Vermittlung einer positiven Einstellung zu Training und Wettkampf

Trainingsinhalte

- motivierende Einzelübungen zur Verbesserung der Ballgeschicklichkeit
- Parteespiele in kleinen Gruppen mit ausgewählten technischen / taktischen Schwerpunkten: Dribbling, Passspiel, Doppelpass, Ballkontrolle, Torschuss, Kopfball
- Schulung von individual- und gruppentaktischem Verhalten
- Techniktraining
- Zweikampfschulung über Linien oder Kleintore
- Koordinationstraining
- Freie Spiele und Turnierformen mit kleinen Mannschaften (2:2 bis 4:4)
- Stationsbetrieb mit technischen Aufgaben
- motivierende Laufwettbewerbe (Staffelformen / Reaktionsformen)

[nach Oben](#)

C-Junioren

Ziele

- Anwendung sämtlicher technischer Elemente in Wettkampfformen
- Schulung spezieller Taktiken
- Thematisierung mannschaftstaktischer Inhalte in Theorie und Praxis (Teamwork, Zusammenwirken der Mannschaftspositionen)
- Ballorientiertes verteidigen
- Schulung der allgemeinen Fitness
- Unterstützung technischer Abläufe sowie die Vermeidung von Stagnation im Bewegungsverhalten
- Anpassung des individuellen technisch-taktischen Leistungsvermögen
- Bewusstseinsbildung zu technischen Abläufen
- Förderung von Selbständigkeit, Verantwortungsbewusstsein und Leistungsbereitschaft

Trainingsinhalte

- Verbesserung des individual-und gruppentaktischen Verhaltens
- Spiel-und Trainingsformen mit anspruchsvolleren technischen/ taktischen Schwerpunkten: Kreuzen, Hinterlaufen, Abgestimmtes Deckungsverhalten, Hinführung zur Ballorientierung, Verhalten bei Standardsituationen
- Differenzierung und Spezialisierung des Trainings über Stationstraining (Technik, Taktik oder konditionelle Schwerpunkte)
- Ausdauerparcours / Ausdauer Spiele
- Beweglichkeits-und Kräftigungsprogramme
- Reaktions-und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Betontes Koordinationstraining (allgemein und fußballspezifisch)

[nach Oben](#)

B-Junioren

Ziele

- Alle technischen Elemente in hohem Lauftempo und in der Wettkampfsituation unter Stress und Zeitdruck ausführen
- Verbesserung, sowie variabler Einsatz von gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungsabläufen und Strategien: Kreuzen, Hinterlaufen, Positionswechsel in die Tiefe, Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Konterspiel, Rhythmuswechsel, Ballorientiertes verteidigen
- Fußballspezifisches Koordinationstraining
- Vielseitiges Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Ausprägung der fußballspezifischen Ausdauer
- Förderung der Leistungsmotivation
- Vermittlung von Kenntnissen zur sportlichen Lebensführung
- Entwicklung der Fertigkeit der Selbstkritik

Trainingsinhalte

- Systematisch eingesetzte Spiel- und Trainingsformen mit unterschiedlichem Zahlenverhältnis
- Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts über Spielformen mit zahlenmäßig größeren Mannschaften
- Verbesserung der aeroben Kapazitäten über Ausdauerläufe, sowie Regenerationsläufe nach dem Training
- Schnellkrafttraining
- Sondertraining zur Beseitigung individueller Schwäche, u. A. aber zum Ausbau und zur Stabilisierung der Stärken
- Verbesserung von Fertigkeiten in isolierter Form über komplexe Übungsformen unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Fußballspezifisches Koordinationstraining unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Konsequente Vorbereitung auf den Seniorenbereich u. A. die Vertiefung der Kenntnisse bzgl. der Spielsysteme (4-4-2 / 4-3-3 / 4-2-3-1)

nach Oben

A-Junioren

Konsequente Weiterentwicklung aller in der B-Jugend erlernten Fähigkeiten

Ziele

- Alle technischen Elemente in hohem Lauftempo und in der Wettkampfsituation unter Stress und Zeitdruck ausführen
- Verbesserung, sowie variabler Einsatz von gruppen- und mannschaftstaktischen Handlungsabläufen und Strategien: Kreuzen, Hinterlaufen, Positionswechsel in die Tiefe, Flügelspiel, sicherer Spielaufbau, Konterspiel, Rhythmuswechsel, Ballorientiertes verteidigen
- Fußballspezifisches Koordinationstraining
- Vielseitiges Kraft- und Schnelligkeitstraining
- Ausprägung der fußballspezifischen Ausdauer
- Förderung der Leistungsmotivation
- Vermittlung von Kenntnissen zur sportlichen Lebensführung
- Entwicklung der Fertigkeit der Selbstkritik

Trainingsinhalte

- Systematisch eingesetzte Spiel- und Trainingsformen mit unterschiedlichem Zahlenverhältnis
- Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts über Spielformen mit zahlenmäßig größeren Mannschaften
- Verbesserung der aeroben Kapazitäten über Ausdauerläufe, sowie Regenerationsläufe nach dem Training
- Schnellkrafttraining
- Sondertraining zur Beseitigung individueller Schwäche, u. A. aber zum Ausbau und zur Stabilisierung der Stärken
- Verbesserung von Fertigkeiten in isolierter Form über komplexe Übungsformen unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Fußballspezifisches Koordinationstraining unter Zeit- und Präzisionsdruck
- Konsequente Vorbereitung auf den Seniorenbereich u. A. die Vertiefung der Kenntnisse bzgl. der Spielsysteme (4-4-2 / 4-3-3 / 4-2-3-1)

[nach Oben](#)