



1. Fußballclub 1920 Sand a. Main e.V.

Am Sportfeld 8 • 97522 Sand a. Main • 09524 / 30 08 56 • info@korbmacher11.de

Sportlicher Leitfaden der Jugendabteilung des 1.FC Sand

Grundphilosophie

Der FC Sand definiert sich über seine Mitglieder und sieht sich als eine große Familie, die gemeinsam ehrgeizige sportliche Ziele verfolgt. Der Verein stellt den Anspruch an sich selbst, die beste fußballerische Ausbildung der Umgebung bereit zu stellen. Die Vorstandschaft, die Nachwuchsabteilung mit allen ihren Teams arbeiten dabei Hand in Hand, um den Spielern bestmögliche Entwicklungschancen einzuräumen. Der Fußballplatz soll ein Ort sein, an dem die Spieler gerne Zeit verbringen und unser aller Leidenschaft, dem Fußballspielen, nachgehen. Mannschaftsgeist und Zusammenhalt werden nicht nur bei den Trainingseinheiten gefördert, sondern auch bei gemeinschaftlichen Aktivitäten außerhalb des Fußballs. In den Mannschaften selbst wird nämlich der Grundstein der Vereinsidentität gelegt.

Konzept zur Fußballnachwuchsförderung

U7-Juniorenmannschaft

Der Fußballkindergarten (Bambinis), die jüngsten Mannschaften des FC Sand, hat die Kernaufgabe, Kindern den Spaß am Spiel zu vermitteln. Im Mittelpunkt stehen ausschließlich spielerische Komponenten. Nachdem eine ganzheitliche Förderung der Heranwachsenden erzielt werden soll, sind bereits in dieser Stufe die inhaltlichen Bausteine des Trainingsbetriebes klar umrissen und können in drei Hauptbestandteile unterteilt werden:

Der Teil „vielseitige Bewegungsschulung“ (rund 30% Trainingsanteil) beinhaltet sowohl allgemeine Grundbewegungen mit Geräten in Parcours und Rundläufen als auch Kinderymnastik. Dadurch sollen sich Bewegungsabläufe einprägen und es soll Verletzungen vorgebeugt werden. Außerdem werden verschiedene Abläufe in Lauf- und Fangspielen spielerisch gelehrt und auch schon in erste Staffeltwettbewerbe umgewandelt, um Ehrgeiz und Mannschaftsgeist zu entwickeln.

Des Weiteren geht es für die Kids darum, erste einfache Aufgaben mit Ball zu lösen, und bei Spielen mit verschiedensten Bällen in allen Größen ein Ballgefühl entwickeln. Zusätzlich sollen die Kinder auch in diesem Bereich, der „fußballorientierten Ballschulung“ (rund 40% Trainingsanteil), in ersten Passspiel- und Torschusswettkämpfen Erfahrungen sammeln.

Außerdem wird natürlich auch Fußball gespielt (rund 30% Trainingsanteil) und das ebenfalls sehr vielfältig. Hauptsächlich wird in kleinen Mannschaften (2 gegen 2 bis hin zu 4 gegen 4) und Spielfeldern agiert, damit die Kinder nicht überfordert werden. Mit verschiedenen Toren (Stangen, Matten, Kästen, etc...) und Aufgaben wird zudem versucht, Ideenvielfalt und Spielfreude hervorzurufen.

Die Anforderungen an Trainer und Betreuer sind klar festgelegt. Das Training soll vom ersten Augenblick an Spaß machen und die Kinder sollen für das Bewegen und Spielen begeistert werden sowie die Verantwortlichen stets ein offenes Ohr haben. Die Aufgaben sollen klar, eindeutig und motivierend verpackt sein, wobei Wert auf wenige und einfache Regeln gelegt wird. Das Mannschaftstraining findet in der Regel mindestens einmal wöchentlich statt.

U9-Juniorenmannschaft

Der Schuleintritt, der die Kinder in diesem Alter erwartet, bedeutet für sie eine neue Lebenssituation, denn die Spielatmosphäre im Elternhaus wird durch Schulverpflichtungen und die Aufgabe, sich in eine Gruppe einzuordnen, abgelöst. Begleitend haben die Kinder häufig nur geringes Selbstbewusstsein und Konzentrationsvermögen, sind sensibel und unausgeglichen und orientieren sich unkritisch an erwachsenen Vorbildern. In diesem Alter wachsen Beine und Arme meist schneller als der Rumpf und die Wirbelsäule. Gleichzeitig vergrößern sich die Organe des

Herz-Kreislaufsystems. Von Kind zu Kind können natürlich in Wachstumsverlauf und körperlicher Entwicklung jedoch erhebliche Unterschiede auftreten. Weitere Merkmale, die zu berücksichtigen sind, sind die oftmals nur schwach ausgeprägte Muskulatur sowie koordinative Schwierigkeiten.

Daher gilt es in dieser Altersstufe, an diesen Eigenschaften zu arbeiten. Die Kinder werden gezielt darauf vorbereitet mit Stress umzugehen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und auch entspannen zu können. Dabei soll die ausgeprägte Bewegungs- und Spielfreude und die große Lust am Wettstreifen nicht verloren gehen, sondern zielgerichtet in die Übungen eingebaut werden.

Fester Trainingsbestandteil ist die vielseitige Bewegungsschulung (rund 15% Trainingsanteil). Lauf- und Fangspiele werden nun durch Hindernisparcours mit Übungen ergänzt. Die Kinder sollen durch Springen, Fallen, Rollen oder Durch-die-Beine-des-Partners-kriechen die volle Bewegungsvielfalt ausschöpfen. Das Ganze kann wieder in Wettbewerben durchgeführt werden, um den Kindern Anreize zu setzen. Auch die fußballorientierte Ballschulung (rund 15% Trainingsanteil) ist weiterhin von großer Bedeutung. Besonders die Koordination mit Ball soll in dieser Altersgruppe trainiert werden. So geht es in Einzel- oder Partnerübungen mit verschiedenen Bällen um den Umgang mit rollenden sowie springenden Bällen, gegebenenfalls auch in Verbindung mit Torschuss oder mit Wettbewerbscharakter. Im Grunde werden vielseitige Aufgaben und Spiele mit Ball gestellt.

Rund 50% des Trainingsinhaltes ist reines Fußballspielen. Damit sind kleine Fußballspiele und Turniere (2 gegen 2 bis 6 gegen 6) mit „Straßenfußballcharakter“ gemeint. Dabei sollen alle Spieler viele Ballkontakte sammeln und gemeinsam Tore geschossen und verhindert werden. Es geht auch darum, erste Regeln einzuführen (Auslinien, Anstoß, Eckball, etc...) und durch Überzahlspiele die Bedeutung des Zusammenspiels zu verdeutlichen.

Zu den bereits genannten Trainingsinhalten kommt jetzt das fußballspezifische Techniktraining (rund 20% Trainingsanteil). Hier geht es um das spielerische Kennenlernen wichtiger Grundtechniken. Trainer sollen darauf achten, Beidfüßigkeit zu fördern und zu fordern. Dabei gilt: Durch das Vormachen und Nachmachen der Übungen den Lernfaktor erhöhen und Geduld aufbringen. Schwerpunkte liegen beim Dribbling (Slalom, einfache Täuschungen, Ballführung), Torschuss (Spannstoß, Rundläufe, Mannschaftswettbewerbe, Zielschießen), Passspiel (Innenseitenstoß, auch als Torschuss) und der Ballannahme und -mitnahme (Innenseite, Außenseite, Oberschenkel) nach Zuspielder oder Zuwurf aus kurzer Distanz. Insgesamt geht es darum, die Gewandtheit und Schnelligkeit der Kinder zu verbessern und ihnen den „Der Ball ist mein Freund“-Gedanken einzuprägen.

U11-Juniorenmannschaft

Die Trainingsinhalte und Schwerpunkte sind beinahe identisch mit denen der F-Junioren. Da es sich noch immer um die Phase des frühen Schulkindalters handelt, zeigen die E-Junioren ganz ähnliche Entwicklungsmerkmale. Durch den Schulalltag haben die Kinder jedoch meist ein verbessertes Konzentrationsvermögen entwickeln können und wirken im Allgemeinen ausgeglichener. Die Trainingsanteile bleiben daher im Vergleich zu den F-Junioren fast identisch (vielseitige Bewegungsschulung und fußballorientierte Ballschulung jeweils rund 15%, Fußball spielen rund 40% sowie das fußballspezifische Techniktraining mit rund 30%). Die Übungen verändern sich aber inhaltlich.

Bei der Bewegungsschulung weichen Lauf- und Fangspiele immer mehr gezielten Rhythmus- und Orientierungsübungen und Koordinations- und Kraftparcours, die spezieller auf den Fußball ausgerichtet sind. Hinzu kommen Kräftigungsgymnastik sowie erste Dehnübungen. Die Ballschulung wird weiterhin mit verschiedenen Bällen in Einzel- oder Partnerübungen durchgeführt. Die Kinder werden zudem vor erste Jonglieraufgaben gestellt, um die Geschicklichkeit am Ball zu verbessern, und auch die Bewegungsschulung wird zunehmend so integriert, dass im Anschluss Spielsituationen simuliert werden (Passspiel, Torabschluss, etc...). Beim fußballspezifischen Techniktraining geht es um die Weiterentwicklung der Grundtechniken. Die Übungen finden nun vermehrt im Raum am Spielfeld in Verbindung mit Torabschluss und/oder Wettkämpfen statt. Die Abläufe werden, wenn nötig, auch korrigiert. Bei entsprechender körperlicher Voraussetzung der Kinder und geeignetem Trainingsmaterial (Softball oder Gummiball) wird der Kopfball in „Grobform“ spielerisch eingeführt.

Beim Trainingsbereich „Fußball spielen“ werden nun in verschiedenen Spielformen (1 gegen 1 bis 7 gegen 7) taktische Grundregeln für eine Raumaufteilung vermittelt. Die Kinder bekommen Spielräume und Positionen zugewiesen, die jedoch durchgewechselt werden, um Stärken und

Vorlieben erkennen zu können und Individualität zu fördern. Mithilfe von unterschiedlichen Spielfeldgrößen und Torarten bzw. Anzahl oder Anordnung der Tore werden die Kinder immer wieder vor neue Aufgaben gestellt. Bei Spielen mit Über- oder Unterzahl einer Mannschaft lernen die Kinder die Trainer- und Betreuerrolle zu akzeptieren und mentale Routinen kennen. Bei Turnieren werden die Spieler an das „Siegeln und Verlieren lernen“ herangeführt und zu einer positiven Grundeinstellung angeregt. Ziele sind weiterhin Beidfüßigkeit, viele Ballkontakte für jeden und das Spielen in kleinen Teams.

U13-Juniorenmannschaft

Beim Übergang vom Kleinfeld (7 gegen 7) zum 9er-Feld(9 gegen 9) entfernt man sich vom „Straßenfußball“ hin zum taktisch geprägten Positionsfußball, bei dem überdies die Abseitsregel eingeführt wird. Die Kinder erlernen die optimale Besetzung des Feldes in Länge und Breite bei eigenem und die Verengung des Raumes bei gegnerischem Ballbesitz kennen, sogenannte Grundprinzipien für das Spiel im Raum. Inhaltlich gestaltet sich das Training wie folgt: Individualtaktisch (rund 20% Trainingsanteil) liegt der Fokus auf der Schulung von Offensiv- und Defensivbewegung, die zumeist im 1 gegen 1 trainiert wird. Das systematische Technik-Training (rund 30% Trainingsanteil) dient zum Festigen technischer Fertigkeiten, insbesondere der Beidfüßigkeit. Die Kinder lernen das Dribbling mit Tempo- und Richtungswechseln sowie Finten zum Ausspielen von Gegenspielern bei interessantem und motivierendem Stationstraining. Beim Passen und Schießen werden gezielt Voll-, Innen- und Außenspann trainiert und in spielnahen Situationen (Freistoß, Flanke, Torschuss etc...) verpackt. Zudem steht die Ballkontrolle bei flachen, halbhohen und hohen Zuspielen im Fokus, genauso wie das Kopfballspiel aus dem Stand und mit Anlauf.

Die Fitness und der konditionelle Bereich (rund 20% Trainingsanteil) werden üblicherweise nicht explizit, sondern parallel zu den oft laufintensiven Spielformen mit Ball trainiert. Motivierende Laufwettbewerbe oder spielerische Beweglichkeitsschulung sind als Beispiele zu nennen. Den größten Teil (rund 30%) stellt das freie Spiel dar, welches in Fußballspielen jeglicher Art mit verschiedenen technischen oder taktischen Schwerpunkten durchgeführt wird. Die höchste Bedeutung für spätere Spielintelligenz und Kreativität ist hierbei dem Spiel 4 gegen 4 zuzuschreiben.

Zusammenfassend geht es darum, die Basistechniken schrittweise und detailliert zu verbessern, das Üben und Spielen miteinander zu verbinden und die spielerische Vielseitigkeit zu fördern.

U15-Juniorenmannschaft

Der Differenzierungsbereich unterscheidet sich vor allem dadurch, dass auf Großfeld gespielt wird. Der Fußball, der im Grundlagenbereich fast ein reiner Spiel- & Spaßsport war, wird nun anspruchsvoller und gewinnt durch individual- und gruppentaktische Elemente an Ernsthaftigkeit. Des Weiteren erfolgt hier eine methodisch aufgebaute Technikschiulung, bei der die Grundtechniken systematisch erlernt und gefestigt werden. Es gelten nun erhöhte Anforderungen, beispielsweise bezüglich der Ausführungsgeschwindigkeit, denn eines der Hauptziele ist es, die Handlungsschnelligkeit der Spieler zu verbessern.

Die Kinder befinden sich nun im besten Lernalter und zeichnen sich durch körperliche und mentale Ausgeglichenheit aus. Der beibehaltene Lernerfolg wird durch ein weiter verbessertes Konzentrationsvermögen ergänzt, wodurch die Kinder mehr Selbstvertrauen gewinnen und mutiger agieren. Sie entwickeln außerdem die nötige koordinative Feinmotorik und zeigen mit Ball eine wachsende Spontanität und Kreativität. Der zudem spürbar stärker ausgeprägte Wettbewerbsgedanke legt zusammen mit den vorab genannten Punkten die Basis für die gezielte fußballerische Weiterentwicklung. Die Spieler werden weiterhin auf verschiedenen Positionen getestet, um die am besten für sie geeignete Position zu finden.

Im Differenzierungsbereich werden zudem die sogenannten Stabilisationsübungen (kurz Stabi) eingeführt und in ein in der Regel fünfzehnminütiges Aufwärmprogramm integriert. In Partner- und Einzelübungen wird hier an der Physis der Kinder gearbeitet. Die Stabi gelten in Wechselwirkung mit dem Dehnprogramm auch als Präventionsmaßnahme für Verletzungen.

U17-Juniorenmannschaft

Das Training lässt sich ebenfalls in vier Bestandteile gliedern. Die systematische fußballspezifische Konditionsschulung (rund 20% Trainingsanteil) dient dazu, die Grundlagenausdauer, die fußballspezifische Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit zu trainieren. Dies wird mittels verschiedener Spielformen, Antrittsübungen und Sprungkombinationen sowie Wettläufen um den Ball erreicht. Ergänzt wird dieser Bereich durch systematische Kräftigungs- und Koordinationsprogramme. Die durch ausgeprägtes Breitenwachstum erreichte körperliche Ausgeglichenheit verbessert die Funktionen des Bewegungsapparates und die Bewegungsdynamik.

Bei der Gruppen- und Mannschaftstaktik (rund 20% Trainingsanteil) geht es um das Herausbilden eines mannschaftstaktischen Konzepts durch Trainingsspiele mit zahlenmäßig größeren Mannschaften. So werden Spielsituationen nachgestellt und den Spielern Lösungsmöglichkeiten an die Hand gegeben.

Die Zunahme von mannschaftstaktischen und positionsspezifischen Aspekten hat großen Einfluss auf die Arbeit an den individuellen Schwächen und Stärken. Die Festlegung der Leistungsgruppen wird innerhalb des Trainingsprozesses somit auf Einzelspieler und Mannschaftsteile differenziert. Das positionsspezifische Techniktraining (ebenfalls rund 20% Trainingsanteil) ist im Rahmen des Mannschaftstrainings in gewisser Hinsicht Sondertraining und dient zur Beseitigung individueller Schwächen und zum Forcieren individueller Stärken. Der wichtigste Teil ist und bleibt jedoch das Fußballspielen mit Schwerpunkten (rund 40% Trainingsanteil). Hier werden verschiedenste Spielformen mit unterschiedlich großen Gruppen systematisch eingesetzt, um bestimmte technisch-taktische Schwerpunkte einzuüben. Dabei werden Tempo und Gegnerdruck progressiv erhöht, um immer spielnähere Situationen zu simulieren.

U19-Juniorenmannschaft

Die Trainingsinhalte der A-Junioren sind nahezu identische mit denen der U17. Die Komplexität der Anforderungen steigt nochmals, was sich in positionsspezifischen Trainingsformen und auch Gruppen- und Mannschaftstaktik widerspiegelt. Technik und Taktik werden auch in der Theorie ausführlich geschult, unter anderem mittels Videoanalysen. Es geht um die Entwicklung von schnellen und präzisen Abläufen unter Zeit- und Gegnerdruck, die durch situationsspezifische Handlungsanweisungen weitergegeben werden. Die fußballspezifische Fitness auf höchstem Niveau wird beispielsweise auch durch individuelle Trainingspläne erreicht.

Die Spieler sollen mitbestimmen und mithilfe des Trainerteams Sport, Schule und Beruf koordinieren. Die Jugendlichen sollen auf und neben dem Platz intensiv begleitet werden. Im A-Jugendbereich werden die Spieler volljährig und an den Herrenbereich herangeführt. Erste Trainingseinheiten und gegebenenfalls auch Einsätze im Herrenteam sind denkbar, um den Übergang zu erleichtern. Daher stehen mit dem Vermitteln von Professionalität, mentaler Stärke und der Förderung von Leistungswillen, Respekt und Disziplin auch grundlegende Charaktereigenschaften im Mittelpunkt. Die Spieler sollen den Jugendbereich mit dem nötigen fußballerischen und auch charakterlichen Rüstzeug verlassen, um im Herrenfußball und der Berufswelt Fuß fassen zu können.

Ziele und Ausblicke

Der FC Sand hat sich ganz der Aufgabe verschrieben, in Sand eine ambitionierte Ausbildung und Förderung des Fußballnachwuchses auf fachlich hohem Niveau zu betreiben. Das hervorragend qualifizierte Trainerteam will den Kindern und Jugendlichen neben dem fußballerischen Know-How vor allem die Begeisterung am schönsten Spiel der Welt vermitteln: dem Fußball. Der Verein hat das Ziel, diesen bereits mit einigem Erfolg eingeschlagenen Weg konsequent fortzusetzen und sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.



Florian Zösch
1. Vorsitzender