



Ausbildungskonzept - FFC Nethegau 21

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen.....	2
1.1. Leistungsfähigkeit.....	2
1.2. Ausbildungsphasen.....	3
1.3. Persönlichkeitsförderung (psychisch & sozial).....	3
1.4. Basisinhalte (physisch).....	3
1.5. Athletik.....	4
2. Spielphilosophie	4
2.1. allgemeine Prinzipien	4
2.2. Taktische Grundausrichtung.....	4
3. Praxis: Ausbildungsstufen.....	6
3.1. D-Juniorinnen („goldenes Lernalter“).....	6
3.1.1. technische Lernziele	6
3.1.2. taktische Lernziele	6
3.1.3. Athletik	6
3.2. C-Juniorinnen	7
3.2.1. technische Lernziele	7
3.2.2. taktische Lernziele	7
3.2.3. Athletik	7
3.3. B-Juniorinnen	8
3.3.1. technische Lernziele	8
3.3.2. taktische Lernziele	8
3.3.3. Athletik (Trainingsplan basiert auf Leistungsdiagnostik)	8
4. Praxis: Trainingsgestaltung.....	9
4.1. Vorbereitung/Planung	9
4.2. Begrüßung	9
4.3. Warm-up	9
4.4. Hauptteil.....	9
4.5. Abschlussspiel	9
4.6. Cool-down	9
4.7. Abschluss.....	9
4.8. Nachbereitung.....	9
5. Literaturverzeichnis.....	10

1. Grundlagen

1.1. Leistungsfähigkeit

Ziel des FFC Nethegau 21 ist es jedes Mädchen individuell optimal zu entwickeln. Dafür müssen physische, psychische und soziale Komponenten gleichermaßen berücksichtigt werden.

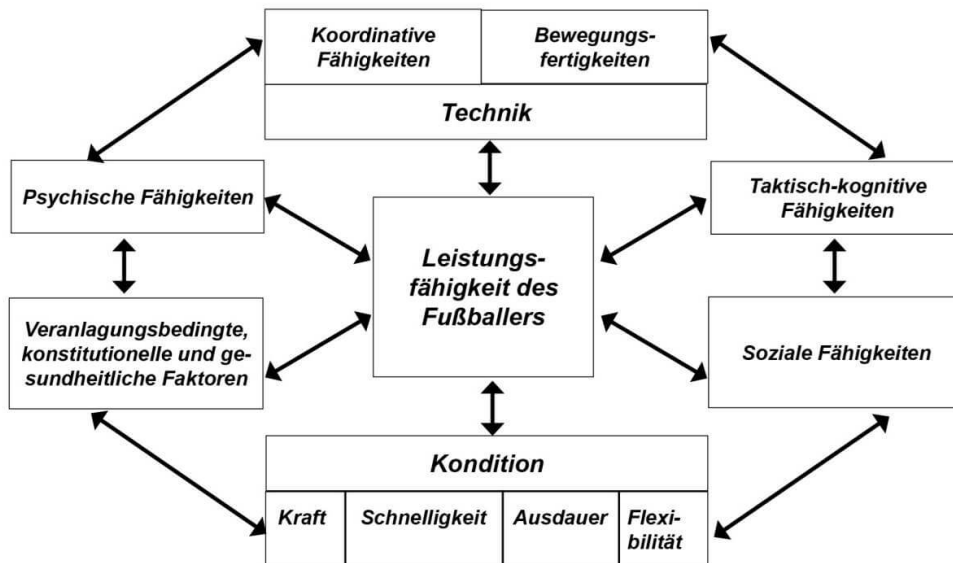


Abb. 1 Komponenten der Leistungsfähigkeit (Academy of Sports, 2022)

Die Gesundheit bildet die Basis für die Fitness und beides zusammen bildet die Basis für Leistung. Auf der Gesundheitsebene geht es um Basiselemente, auf der Fitnesssebene um funktionelle Elemente und auf der Leistungsebene um spezifische Elemente.



Abb. 2. Basis für Leistung

1.2. Ausbildungsphasen

Um die Spielerinnen optimal auszubilden, ist es essenziell die Trainingsinhalte dem Entwicklungsstand angemessen zu wählen.

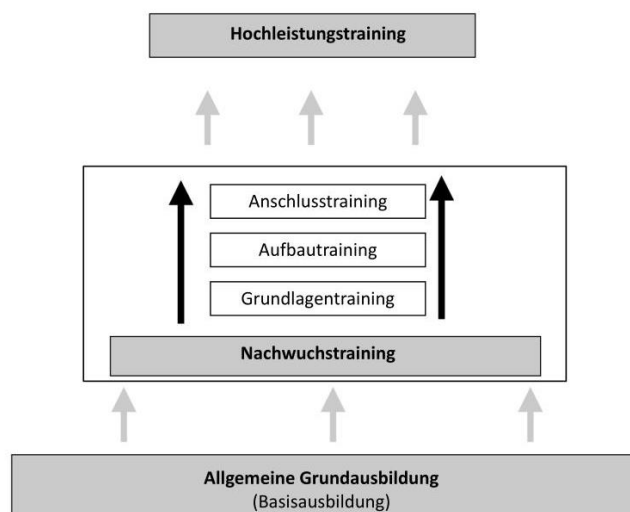


Abb. 3. langfristiger Leistungsaufbau (nach Weineck, 2004)

- U10: allgemeine motorische Grundausbildung (sportartübergreifend)
- U12: Grundlagentraining (sportartspezifisch, vielseitig, spielerisch, technisch)
- U14: Aufbaustraining (Fußballspezifische Grundlagen)
- U17: Anschlussstraining (Spezialisierungstraining)
- U 23 + Seniorinnen: Hochleistungstraining (Übergang, Perfektionierung, Stabilisierung)

1.3. Persönlichkeitsförderung (psychisch & sozial)

- Entwicklung Eigenverantwortlichkeit und Eigeninitiative
- Förderung Selbstbewusstsein, Selbstkritik, Motivation, Lernwillen, Leistungswillen, Siegeswillen
- Resilienz stärken
- Spielfreude erhalten
- Toleranz/Fairness gegenüber Mitspielern, Gegnern, Trainern, Schiedsrichtern

1.4. Basisinhalte (physisch)

- Technik unter Druck umsetzen können



Abb. 4. Koordinations-Anforderungs-Regler (Neumaier & Mechling, 1995)

- Taktisches Konzept (siehe 2.)
- Körperliche Fitness (siehe 1.5.)

1.5. Athletik

Das fußballspezifische Mannschaftstraining wird durch ein Athletiktraining ergänzt. Für die individuelle Anpasstheit der Einheiten und Trainingspläne wird bis zur U13 eine motorische Testung durchgeführt und bei allen älteren Spielerinnen eine Leistungsdiagnostik.

Motorische Testung:

- Technisch-motorische Leistungsdiagnostik des DFB (Schnelligkeit, Gewandtheit, Dribbling, Ballkontrolle, Balljonglieren)

Leistungsdiagnostik:

- Kraft (DJ, CMJ, SJ)
- Ausdauer (20m-Shuttel-Run)
- Schnelligkeit (10m-Sprint, 10m-30m-Sprint, 50m-100m-Sprint, T-Test)
- Beweglichkeit + Stabilisation (Y-Balance, FMS)
- Körperzusammensetzung (Größe, Gewicht)

2. Spielphilosophie

2.1. allgemeine Prinzipien

1. Passen und gehen! (auch absetzen gehört dazu)
2. Der Ballführer hat immer Passspieloptionen!
3. Wir zeigen uns offen! (offene Spielstellung)
4. Mit Tempo zum Ball!
5. Der Körper kann täuschen, der Ball nicht!
6. Automatismen wenn nötig, Kreativität wenn möglich!
7. Wille schlägt Talent! (Wer nicht alles gibt, gibt nichts!)

2.2. Taktische Grundausrichtung



Abb. 6. Spielsysteme (Quelle: DFB)

Bevorzugtes Spielsystem: 4-3-3 (4-2-3-1)

Offensive:

- Bei geordnetem Gegner
 - Ballzirkulation (dauerhafter Ballbesitz und flaches Kombinationsspiel)
 - 03-Spielaufbau
 - Kreativ und mutig im letzten Drittel
 - konsequenter Torabschluss
- Bei ungeordnetem Gegner:
 - Schnelles Umschalten zum Torabschluss (z.B. nach gefangenen Eckball/Freistoß durch Torhüter) nach dem Prinzip „Steil-Klatsch-Steil“ oder „Steil-Steil“ mit dem ersten Ball in die Tiefe
 - Schnelles situationsbedingtes Ausnutzen von Freistößen → vertikal statt horizontal spielen

Defensive:

- Grundorganisation: Mittelfeldpressing + Forechecking
- Umschalten bei Ballverlust:
 - Sofortiges umschalten aller ballnahen Spieler, um den ballentfernten Spielern genügend Zeit für organisiertes Abwehrsystem zu ermöglichen → Gegenpressing
 - Situationsbedingtes Pressing bei Rückpass oder ungenauen Querpass → wird Ball nicht erobert: sofortiges Wiederfallenlassen ins Mittelfeldpressing für Überzahl hinter dem Ball
- Gegnerischer Ballbesitz:
 - Disziplinierte, ballorientierte Raumdeckung (Verengung Aktionsräume durch Tiefen- und Breitenstaffelung)
 - Situationsbedingtes Pressen: Antizipieren des Passes, Zweikampfführung, Balleroberung
 - Situationsbedingtes Angriffspressing
 - Angriffe des Gegners nach außen lenken
 - Überzahlsituationen schaffen

Konterspiel:

- Sofortige Tiefenstaffelung, maximale Ausnutzung des Spielraums
- Vorbereitungsphase für ballentfernte Spieler schon bei gegnerischem Ballbesitz
- Konterspiel über ballentfernte Seite
- Intensives Offensivrücken mit Absicherung 3+1

3. Praxis: Ausbildungsstufen

3.1. D-Juniorinnen („goldenes Lernalter“)

- Spielfreude und -kreativität
- Fördern von Eigeninitiative, Leistungsmotivation, Willenseigenschaften

3.1.1. *technische Lernziele*

- Systematisches Training der Basistechniken – Anwenden in verschiedenen Situationen
→ Dribbling, Finten, Passen, Ballan- und Mitnahme, Schießen, Kopfball

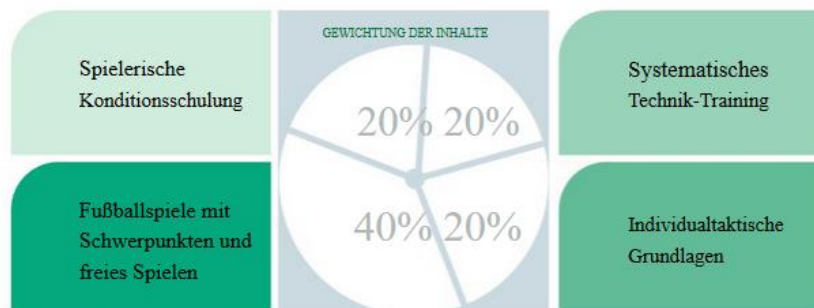
3.1.2. *taktische Lernziele*

- Schulung individualtaktischer Abläufe in Offensive und Defensive
 - Abwehrverhalten:
1 gegen 1 frontal, seitlich und im Rücken mit verschiedenen Distanzen
1 gegen 2 Unterzahl
 - Angriffsverhalten:
1 gegen 1 frontal, seitlich und im Rücken mit verschiedenen Distanzen
- Erlernen gruppentaktischer Grundlagen für das Spielen im Raum
 - Abwehrverhalten:
Zu zweit, dritt, viert verteidigen in Unter-, Gleich- und Überzahl
 - Angriffsverhalten:
Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen, Spiel über Dritten

3.1.3. *Athletik*

- Schnelligkeit (kognitiv & Bewegungsschnelligkeit)
- Laufkoordination
- Life Kinetik
- Funino
- Mobilisation & Stabilisation

Inhaltsbausteine für das Training mit D-Junioren



(Quelle: DFB)

Hinweise für Trainer*in:

Alle Basistechniken schrittweise und im Detail verbessern!

Üben und Spielen zum gleichen Schwerpunkt verbinden!

Konsequent auf Beidfüßigkeit achten!

„Kondition“ vor allem durch Spielformen mitschulen!

Mit individuellem Training beginnen!

Intensiv kommunizieren! Die Spieler aktiv einbinden! → **Trainer lenkt, Spieler denkt!**

3.2. C-Juniorinnen

- Stabilisieren der Freude am Fußballspielen
- Fördern persönlicher Verantwortung für sich und die Gruppe auf und neben dem Platz

- Ausgleich koordinativer Defizite und Aufbau einer breiten fußballspezifischen Fitness

3.2.1. technische Lernziele

- „Dynamische Techniken“ – mit Tempo und unter Druck des Gegners (siehe Abb. 4)
→ Perfektionieren von Basistechniken (Dribbling, Finten, Passen, Ballan- und Mitnahme, Schießen, Kopfball)

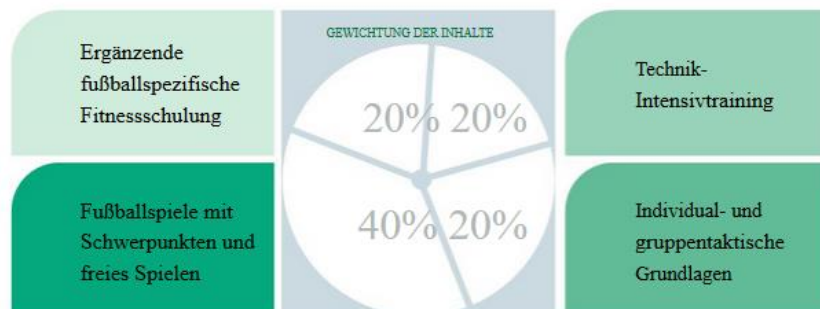
3.2.2. taktische Lernziele

- Vertiefen der Gruppentaktik in der Offensive und Defensive
- Verfeinerung der Individualtaktischen Grundlagen (siehe 3.1.2.)
- Detailliertes Gruppentaktisches Abwehrverhalten
 - Zu zweit, dritt, viert verteidigen in Unter-, Gleich- und Überzahl
- Systematisches Training gruppentaktischen Angriffsverhaltens
 - Doppelpass, Hinterlaufen, Kreuzen, Spiel über Dritten

3.2.3. Athletik

- Schnelligkeit (Kognitiv → Antizipations-, Reaktions-, Handlungsschnelligkeit; Schnellkraft
→ Antritt, Explosivität)
- Laufkoordination
- Life Kinetik
- Allgemeine Ausdauer & Kraftausdauer
- Mobilisation & Stabilisation

Inhaltsbausteine für das Training mit C-Junioren



(Quelle: DFB)

Hinweise für Trainer*in:

Individuelle Entwicklungsunterschiede beachten!

Individuell fördern: **Stärken stärken, Schwächen schwächen!**

Eigeninitiative und -motivation aufbauen und stabilisieren!

Kreativität ist wichtiger als starre taktische Abläufe!

Keine zu frühe Positionsspezialisierung vorgeben!

Hierarchien bilden, Verantwortlichkeiten schaffen!

3.3. B-Juniorinnen

- Ernsthaftigkeit, Leistungswillen und Freude am Fußballspielen
- Individuelle Stabilisierung einer umfassenden Fitness

3.3.1. *technische Lernziele*

- „Dynamische Techniken“ – exakte Abläufe mit Tempo sowie unter Zeit-/Gegnerdruck
→ Perfektionierung von Basistechniken in Wettkampftempo
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
→ Einüben von Positionstechniken

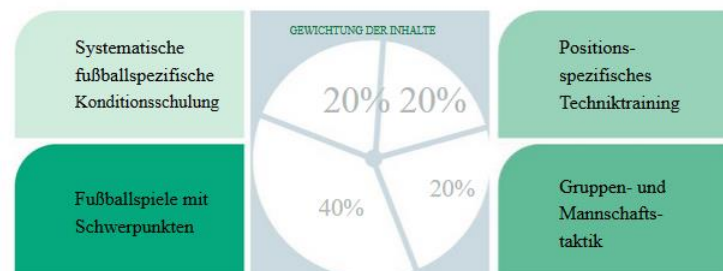
3.3.2. *taktische Lernziele*

- Verfeinerung individualtaktischer Verhaltensweisen
- Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe und Stabilisierung im Team
 - Mannschaftstaktische Schulung und Zusammenspiel der Mannschaftsteile
 - Abwehrverhalten: Mittelfeldpressing, Angriffspressing, Forechecking
 - Umschalten: von Angriff auf Abwehr (Fallen lassen, Höhe halten, Gegenpressing)
Von Abwehr auf Angriff (Konter, zweiter Ball, Ballzirkulation)
 - Angriffsverhalten: Spielzüge (Kreativität fördern!)
- Individuelle Vorbereitung auf spezielle Anforderungen verschiedener Positionen
- Spielaufbau aus der Abwehrkette (z.B. Viererkette → abkippende 6er)

3.3.3. *Athletik (Trainingsplan basiert auf Leistungsdiagnostik)*

- Schnelligkeit (Kognitiv → Antizipations-, Reaktions-, Handlungsschnelligkeit; Schnellkraft
→ Antritt, Explosivität)
- Laufkoordination
- Life Kinetik
- Allgemeine und fußballspezifische Ausdauer & Kraftausdauer
- Mobilisation & Stabilisation

Inhaltsbausteine für das Training mit B- und A-Junioren



(Quelle: DFB)

Hinweise für Trainer*in:

Intensive Trainingsabläufe und aktive Pausen abstimmen!

In Theorie + Praxis technisch-taktische Details trainieren!

Komplexer trainieren, aber die Individualität beachten!

Die Spieler aktiv einbinden! Mitbestimmung ermöglichen!

Eine strukturierte Hierarchie im Team aufbauen!

Sportliche + schulisch-berufliche Belastungen koordinieren!

4. Praxis: Trainingsgestaltung

4.1. Vorbereitung/Planung

- Training wird **systematisch geplant** und verfolgt ein **konkretes Ziel** (Mikro-, Meso-, Makrozyklus bzw. Wochen-, Monats-, Jahresplan)
- Übungsformen und Spielformen zum gleichen Schwerpunkt verbinden
- Motivation und Spaß vermitteln durch Wettkämpfe, viele Torabschlüsse, **Erfolgslebnisse**

4.2. Begrüßung

- Gemeinsame Begrüßung im Kreis
- Allgemeine Infos
- Kurzer Überblick über Einheit

4.3. Warm-up

- Allgemeine Erwärmung:
 - Körperliche und geistige Vorbereitung auf anschließende Belastung
 - Prävention von Verletzungen → regelmäßig **FIFA 11+** nutzen
- Spezielle Erwärmung:
 - Individuelle Ballarbeit/Technik-Aufgaben
 - Aufwärmspiele
 - Auf spezifische Bewegungsmuster im Fußball vorbereiten

4.4. Hauptteil

- Zu Schwerpunkt: Technik/Taktik/Athletik
- Übungs- und Spielformen, methodische Übungsreihen, Heidelberger Ballschule
- Spielnähe/Spielbezug

4.5. Abschlussspiel

- Auf Tore mit Schwerpunktlegung

4.6. Cool-down

- Auslaufen oder beruhigende Übungen/Spiele
- Gemeinsamer Abbau

4.7. Abschluss

- Verabschiedung im Kreis
- Reflexion und Ausblick

4.8. Nachbereitung

- Lernfortschritt
- Bewertung der Übungen
- Selbstreflexion
- Stimmung der Mannschaft/Spielerinnen

5. Literaturverzeichnis

Academy of Sports (2022). Komponenten der Leistungsfähigkeit des Fußballspielers. Zugriff am 25. April 2022 unter <https://www.academyofsports.de/de/lexikon/komponenten-der-leistungsfahigkeit-des-fussballspielers/>

Neumaier, A., & Mechling, H. (1995). Allgemeines oder sportartspezifisches Koordinationstraining. *Leistungssport*, 25, 14–18.

Weineck, J. (2004). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kindes- und Jugendtrainings* (14. überarb. Aufl.). Balingen: Spitta.