

Ausbildungsziele (8 bis 12 Jahre)

- Den/Die Spieler/in fördern und fordern
- Förderung der Koordinativen Fähigkeiten insbesondere Laufschnelle
- Kern des Kinderfußballs – Kleine Spiele auch unter Druck (1:1, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4)

TE – Technische Fähigkeiten (beidfüßig)

- Coerver-Coaching (6-teilige Pyramide)
- Ballkontrolle, Ballannahme, Ballmitnahme, Ballzuspiel
- Ballhandling, Finten, Dribblings, Ballgeschmeidigkeit
- Schussteinung (nur Bälle die in Bewegung sind)
- Kopfballtraining
- weite Bälle schlagen können – Spielverlagerung, Flanken (nach Eignung)

TA – Taktische / spielerische Ausbildung (Arbeit auch in größeren Gruppen möglich)

- Zweikampfverhalten
- Grundsätzliches Verhalten bei Über- und Unterzahl (2:1, 3:1, 3:2)
- Vermittlung positionsgebundener Verhaltensweisen - Freilaufen, sich aus dem Deckungsschatten lösen, Bewegung ohne Ball, Schulterblick, Orientierung zum Ball (Körperhaltung), Verteidigen, Risikobereitschaft wann und wo, Tore schießen, Tore verhindern
- Viererkette
- Regelkunde - Offside, Rückpassregel usw.
- Standardsituationen
- Das Spiel in drei Zonen, Vorbereitung auf 11-er Fußball

ME – Mentale Ausbildung

- Förderung der Willenseigenschaften: Ehrgeiz, Einsatzbereitschaft, Beharrlichkeit
- Kognitive Fähigkeiten fördern
- Teamgeist fördern, Kollegialität, Mannschaftsgedanke ist wichtig

KO – Konditionelle Ausbildung

- Schnelligkeit im aeroben Bereich
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit mit Ball
- **keine** anaeroben (hochintensiven) Dauer- oder Kraftbelastungen
- Ausdauer – integrierte, komplexe technische sowie technisch-taktische Formen für die Grundlagen- und die spezifische Ausdauer 5:2
- Kräftigung der Körpermuskulatur (**ab 10-jährig**), insbesondere Rumpf- sprich Bauch und Rücken ohne Zusatzgewichte – **Stabi/Mobi**

Ausbildungsziele (13 bis 15 Jahre)

- Den/Die Spieler/in fördern und fordern
- Förderung der Koordinativen Fähigkeiten
- Technische Schulung verbunden mit taktischer und konditioneller Ausbildung mit Ball (Spielform)
- Das Spiel unter Druck auf kleinem Raum (2:1, 3:1, 4:2, 5:2, 8:5, 8:8)
- Coerver-Pyramide, Beweglichkeit und Schnelligkeit mit Ball
- Der/Die Spieler/in soll möglichst viele Spielpositionen im 11-er Fussball kennenlernen
- Auf dieser Stufe ist die Laufschnelle in technische Formen zu integrieren und nicht nur im speziellen zu trainieren

TE – Technische Fähigkeiten (beidfüssig)

- Coerver-Coaching (6-teilige Pyramide)
- Perfektionieren und automatisieren der Grundtechnik
- **(Ballkontrolle, Ballannahme, Ballmitnahme, Ballzuspiel)**
- Varianten der Ballführung, Ballannahme, Ballmitnahme und Ballzuspiele üben
- Ballhandling, Finten, Dribblings, Ballgeschmeidigkeit
- Schusstraining (Bälle die in Bewegung sind)
- Kopfballtraining
- weite Bälle schlagen – Spielverlagerung, Flanken

TA – Taktische / spielerische Ausbildung (Einzel-, Gruppen- und auch Mannschaftstaktisch möglich)

- Zweikampfverhalten
- Verhalten bei Über- und Unterzahl (2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 5:2), Pressing
- Positionsgebundene Verhaltensweisen - Freilaufen, sich aus dem Deckungsschatten lösen, Bewegung ohne Ball, Schulterblick, Orientierung zum Ball (Körperhaltung), Verteidigen, Risikobereitschaft wann und wo, Tore schießen, Tore verhindern
- Viererkette
- Zuspiel in den freien Raum, Zuspiel in die Tiefe, vertikale Zuspiele, Spiel über die Flügel fördern
- Standardsituationen, Stellungsspiel bei Eckball, Freistosse und Einwurfe
- Theorie mit Taktiktafel und Videoanalysen
- Theorie: Die Stellung und Aufgabe des Schiedsrichters

ME – Mentale Ausbildung

- Förderung der Willenseigenschaften: Ehrgeiz, Einsatzbereitschaft, Beharrlichkeit, Durchsetzungsvermögen, positive Aggressivität
- Kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln
- Teamgeist fördern, Kollegialität, Mannschaftsgedanke ist wichtig
- Ernährung im Sport

KO – Konditionelle Ausbildung

- aerobe/anaerobe Ausdauer – integrierte, komplexe technische sowie technisch-taktische Formen und intermittierendes Ausdauer Training
- Aktions-, Antritts- und Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Ball, Schnellkraft, Sprungschule
- Kräftigung der Körpermuskulatur – Stabi/Mobi

Ausbildungsziele (16 bis 19 Jahre)

- Den/Die Spieler/in fördern und fordern
- Förderung der Koordinativen Fähigkeiten
- Technische Schulung verbunden mit taktischer und konditioneller Ausbildung mit Ball (Spielform)
- Das Spiel unter Druck auf kleinem Raum (2:1, 3:1, 4:2, 5:2, 8:5, 8:8)
- Coerver-Pyramide, Beweglichkeit und Schnelligkeit mit Ball
- Auf dieser Stufe ist die Lauschule in technische Formen zu integrieren und nicht nur im speziellen zu trainieren

TE – Technische Fähigkeiten (beidfüssig)

- Coerver-Coaching (6-teilige Pyramide)
- Perfektionieren und automatisieren inklusive Varianten der Ballführung, Ballannahme, Ballmitnahme und Ballzuspiele
- Ballhandling, Finten, Dribblings, Ballgeschmeidigkeit
- Schusstraining (Bälle die in Bewegung sind)
- Kopfballtraining
- saubere Ballannahme mit der Brust
- weite Bälle schlagen – Spielverlagerung, Flanken

TA – Taktische / spielerische Ausbildung (Einzel-, Gruppen- und auch Mannschaftstaktisch möglich)

- taktisches Zweikampfverhalten – takeln, takling, Gegner abdecken torseits
- Verhalten bei Über- und Unterzahl (2:1, 3:1, 3:2, 4:2, 5:2), Pressing
- Mann-, Zonen, Raumdeckung, Viererkette
- Positionsgebundene Verhaltensweisen - Freilaufen, sich aus dem Deckungsschatten lösen, Bewegung ohne Ball, Schulterblick, Orientierung zum Ball (Körperhaltung), Verteidigen, Risikobereitschaft wann und wo, Tore schießen, Tore verhindern
- Antizipation, schnelles umschalten Defensive zu Offensive und Offensive zu Defensive
- Zuspiel in den freien Raum, Zuspiel in die Tiefe, vertikale Zuspiele, Spiel über die Flügel fördern
- verschiedene Spielsysteme kennen lernen, 4:4:2, 4:2:3:1, 4:3:3, 3:5:2
- Standardsituationen, Stellungsspiel bei Eckball, Freistosse und Einwurfe
- Theorie mit Taktiktafel und Videoanalysen, TA-Übungen und Umsetzungen in der Praxis
- Theorie: Die Stellung und Aufgabe des Schiedsrichters

ME – Mentale Ausbildung

- Förderung der Willenseigenschaften: Ehrgeiz, Einsatzbereitschaft, Beharrlichkeit
Durchsetzungsvermögen, positive Aggressivität Eigenmotivation, Umgang mit Stress
- Kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln
- Ernährung im Sport

KO – Konditionelle Ausbildung

- aerobe/anaerobe Ausdauer – integrierte, komplexe technische sowie technisch-taktische Formen und intermittierendes Ausdauer Training
- Systematische, lineare Steigerung aller Belastungsparameter (Intensität, Umfang, Dauer, Dichte, je nach Trainingsziel), Planvoller Wechsel von Belastung und Regeneration
- Aktions-, Antritts- und Reaktionsschnelligkeit mit und ohne Ball, Schnellkraft, Sprungschule
- Kräftigung der Körpermuskulatur – Stabi/Mobi