



1.FSV Köln 1899

# Fußball-Jugendkonzept

1. Ausgangsposition
  2. Leitgedanke
  3. Ziele der Jugendarbeit
  4. Trainer / Trainerkodex
  5. Kinder / Jugendliche
  6. Eltern
  7. Zusammenhalt und Teamgeist
  8. Mannschaften / Mannschaftseinteilung
    - 8.1 Sichtung
    - 8.2 Zusammenarbeit mit den Senioren
  9. Außendarstellung
  10. Trainingsaufbau
  11. Rahmentrainingspläne
- Anlage 1 Trainingsinhalte (A-Jugend bis G-Jugend / Bambinis)
- Anlage 2 Trainerkodex



1.FSV Köln 1899

# Fußball-Jugendkonzept

## 1. Ausgangsposition

In der Jugendabteilung vom 1.FSV Köln 1899 spielen derzeit ca. 300 Kinder und Jugendliche Fußball. Von den G-Junioren bis zu den A-Junioren kann der FSV 99 mehrere Mannschaften stellen.

In der Saison 2022/2023 werden anfangs 8 Jugendmannschaften am Spielbetrieb teilnehmen. Dies ist dem hohen Engagement der Jugendtrainer und Betreuer zu verdanken.

Das Jugendfußballkonzept soll durch eine erfolgreiche Jugendarbeit die Zukunft des Vereins sichern, sowie den gemeinnützigen Zielen des Vereins dienen.

Das in die Jugendarbeit investierte Geld steht somit für eine Investition in die Zukunft des Fußballs vom 1.FSV Köln 1899.

## 2. Leitgedanke

Die Jugendarbeit insgesamt muss stets darauf ausgerichtet sein, Kinder und Jugendliche sowohl sportlich als auch menschlich zu schulen.

Wir müssen stets daran denken, dass wir nicht nur Nachwuchsspieler ausbilden, sondern auch Nachwuchs heranziehen, die das spätere Grundgerüst der Senioren bilden.

Daher darf jedes Kind und jeder Jugendliche, egal welcher Nationalität, Hautfarbe, Behinderung oder welchen Talents bei uns Fußball spielen.

Darüber hinaus sollte es selbstverständlich sein, dass rassistische, chauvinistische und jegliche anderen diskriminierenden Kommentare schon grundsätzlich, erst recht aber im sportlichen miteinander völlig fehl am Platz sind und somit nicht geduldet werden.

Die Integration der Kinder unserer ausländischen Mitbürger liegt uns am Herzen. Deshalb wollen wir auf dem Sportgelände untereinander Deutsch sprechen.

Die Auswahl der Trainer darf nicht dem Zufallsprinzip überlassen werden. Trainer müssen sportlich und menschlich in die Jugendarbeit vom FSV 99 passen.



# 1.FSV Köln 1899

### 3. Ziele der Jugendarbeit

In unserer heutigen schnelllebigen, hoch technisierten und auf Individualismus ausgerichteten Zeit kommt dem Verein, insbesondere dem Sportverein, die Verantwortung zu, einen Ausgleich zu schaffen.

Da der Bewegungsraum für Kinder / Jugendliche stark eingeengt ist, muss deren Bewegungsdrang auf andere Weise befriedigt werden.

Die Potentiale eines Sportvereins hängen dabei sehr von der Vereinsstruktur und seinem Umfeld ab.

Die Randbedingungen sind beim FSV 99 mit einer hervorragenden Anlage, einer gewachsenen Struktur und einer tollen Fußballhistorie mehr als gegeben.

#### Die primären Ziele der Jugendarbeit vom FSV 99 sind:

1. hochwertige Ausbildung von Jugendspielern für die Befähigung zum Seniorenspieler
2. Kindern Freude am Fußball zu vermitteln, unabhängig vom Leistungsvermögen sowie Kinder zu sozialem und fairem Verhalten anzuleiten.

#### Die sekundären Ziele der Jugendarbeit vom FSV 99 sind:

1. individuell, qualitativ hochwertige Ausbildung von Jugendspielern. Dabei soll die Entwicklung der Spieler und der Mannschaft Vorrang vor dem Gewinn von Meisterschaften haben.
2. heranführen von Jugendspielern an die eigenen Seniorenmannschaften, mit dem Ziel eine 1. Seniorenmannschaft aus überwiegend eigenem Nachwuchs zu stellen.

### 4. Trainer/Trainerkodex

Der 1.FSV Köln 1899 ist bemüht, Kinder und Jugendliche fußballerisch aber auch charakterlich zu starken Persönlichkeiten auszubilden bzw. zu erziehen.

Dies erfordert natürlich auch eine starke Persönlichkeit als Trainer.

Genauso wie der Trainer die Kinder ausbilden soll, muss er zu einer permanenten Weiterbildung seiner eigenen sportlichen und didaktischen Fähigkeiten bereit sein.

Diese Herausforderung bringt letztlich auch dem Trainer Erfolgserlebnisse und vermittelt ihm Fähigkeiten, die er ohne Beteiligung an der Jugendarbeit vielleicht nie erreicht hätte.

Die Trainer erstellen dazu einen **Trainerkodex (siehe ANLAGE 2)**, der Grundregeln für den Umgang untereinander, mit den Mannschaften, den Spielern und den Schiedsrichtern aufstellt.

Bei eklatanten Verstößen dagegen, werden entsprechende Maßnahmen von Vereinsseite eingeleitet.



1.FSV Köln 1899

## 5. Kinder / Jugendliche

Der Spaß am Fußballsport, aber auch an leistungsorientiertem Wettbewerb, soll im Vordergrund des Vereinstrainings stehen. Dazu gehört auch ein altersgerechter Umgang mit den Kindern und den Jugendlichen.

Dass Kinder nicht immer brav den Anweisungen des Trainers folgen ist kein Problem der heutigen Zeit, dieses Problem gab es schon immer.

Trotzverhalten, Aggressivität, den „Kasper“ spielen oder das benutzen von „Kraftausdrücken“ ist oft nicht böse gemeint und gehört bei den Kindern zum Ausloten ihrer Grenzen oder um Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Allerdings müssen Kinder / Jugendliche lernen, wann bestimmte Grenzen im Training überschritten sind.

Bei Überschreitung ist wie folgt vorzugehen:

- Zuerst erfolgt ein Gespräch mit dem Kind, um auf das Fehlverhalten aufmerksam zu machen. Es ist durchaus erlaubt, „milde persönliche Strafen“ (z.B. Rundenlaufen, Liegestütze) zu verhängen.
- Bei erneuter Zuwiderhandlung erfolgt der Ausschluss vom Training oder Spiel
- Als letzte Stufe sollte das Elterngespräch gesucht werden

Angedrohte Maßnahmen müssen allerdings spätestens nach einer Verwarnung durchgeführt werden, da ansonsten die Kinder ihre Grenzen nicht kennen, um das Training weiter zu stören.

## 6. Eltern

Eltern können für den Verein eine enorme Hilfe und Entlastung darstellen. Nicht selten haben sich Eltern nach der Jugendarbeit später auch im Hauptverein engagiert und eine Aufgabe gefunden.

Aus diesem Grund ist in der Jugendarbeit ein besonderes Augenmerk auf die Eltern zu legen.

Eltern sind als Betreuer eine wesentliche Hilfe für den Trainer und somit für den Verein. Die optimale Versorgung einer Mannschaft besteht aus Trainer, Co-Trainer und einem Betreuer. Dabei ist die Aufgabenverteilung individuell abzusprechen.



# 1.FSV Köln 1899

## 7. Zusammenhalt und Teamgeist

Das Team, das die Fußballjugend beim FSV 99 trägt, besteht aus vier Säulen.

### **Säule 1 - Die Jugendleitung und sportliches Leitungsteam (Jugendvorstand)**

- hat immer ein offenes Ohr für Eltern, Spieler und Trainer
- stellt die Besetzung der Mannschaften mit Trainern sicher
- ist verantwortlich für die Weiterentwicklung und Umsetzung des Jugendkonzeptes
- gibt - nach Rücksprache mit den Trainern - klare Kriterien und Abläufe für die Zusammenstellung der Mannschaften und den Spielbetrieb (z.B. Platzbelegung) vor
- überzeugt durch Vorbild

### **Säule 2 - Die Trainer**

- besitzen die nötige Fachkompetenz
- berücksichtigen die Eckpfeiler des sportlichen Konzeptes
- haben immer ein offenes Ohr für Spieler und Eltern
- achten auf die positive Außenwirkung vom FSV 99
- stellen der Jugendleitung unaufgefordert wichtige Teaminformationen (Spielberichte, Termine) bereit
- setzen die Vorgaben/Beschlüsse des Jugendvorstandes bzw. der Abteilungsleitung Fußball um
- achten auf Einhaltung der Regeln und Werte
- stellen den Teamgedanken in den Vordergrund
- überzeugen durch Vorbild
- sorgen für einen geregelten und zeitnahen Infodialog (Termine, Aktivitäten, Nominierungen zu Pflichtspielen) gegenüber der Elternschaft und der Kinder
- nehmen grundsätzlich an den Gemeinschaftsveranstaltungen vom FSV 99 teil und können zudem – nach Absprache mit dem Jugendvorstand - in Eigenregie eigene Veranstaltungen durchführen.



# 1.FSV Köln 1899

## **Säule 3 - Die Kinder / Jugendlichen**

- kommen mit Spaß zum Training und zum Spiel
- melden sich beim Trainer aktiv ab, wenn sie verhindert sind
- erscheinen pünktlich zum Training und zum Spiel
- achten auf Sauberkeit und Körperhygiene (Duschen als freiwillige Selbstverpflichtung!)
- befolgen die Anweisungen der Trainer
- haben ihre eigene Ausrüstung (Schienbeinschoner, etc.) dabei und gehen pfleglich mit der Vereinsausrüstung (Tore, Bälle, Material) und Vereinsräumen (Kabine, Dusche, Container) um
- verlassen das Sportgelände nicht ohne Abmeldung beim Trainer
- unterstützen den Trainer bei Vor-/Nachbereitung des Trainings
- sind fair gegenüber Mitspielern, Gegnern und Schiedsrichtern
- stellen auch einmal persönliche Interessen hinter die der Mannschaft

## **Säule 4 - Die Eltern**

- pflegen einen vertrauensvollen und offenen Umgang mit den Trainern und sprechen Unstimmigkeiten und Kritikpunkte direkt an
- informieren bei größeren Problemen (Gesundheit / Schule ) des Kindes möglichst den Trainer
- ermutigen ihre Kinder, die Abläufe und Regeln vom FSV 99 einzuhalten und unterstützen die Bildung eines „Wir-Gefühls“
- unterstützen bei der Organisation von Turnieren und Veranstaltungen vom FSV 99
- überzeugen durch Vorbild
- mischen sich nicht in die sportlichen Vorgaben (Taktik, Aufstellung) der Trainer ein
- verhalten sich bei Heim- und Auswärtsspielen fair und unterlassen unangemessene Zwischenrufe



# 1.FSV Köln 1899

## 8. Mannschaften / Mannschaftseinteilung

Zunächst einmal muss eine möglichst große Anzahl von fußballbegeisterten Kindern und Jugendlichen für den FSV 99 gefunden werden.

Dies geschieht durch:

- qualifiziertes Trainerpersonal
- ein hochwertiges Trainingsangebot
- außersportliche Aktionen und Aktivitäten

Wir unterscheiden bei der Einteilung in Altersklassen folgende Bereiche:

- Grundlagenbereich G-Junioren / F-Junioren / E-Junioren
- Aufbaubereich D-Junioren / C-Junioren / B-Junioren / A-Junioren

Anhand der Beteiligung beim Training und Spiel (Vorsaison) werden die Spieler in jeder Altersklasse entsprechend ihrer Entwicklung und Leistungsstand in Mannschaften aufgeteilt.

Die Mannschaftseinteilungen erfolgen grundsätzlich jahrgangsbezogen, in begründeten Fällen (nach Rücksprache mit dem Jugendvorstand) auch jahrgangsunabhängig.

Von der **F- bis A-Junioren** spielen die spielstärksten Kinder / Jugendlichen in der 1. Mannschaft, welche auch an den Pflichtspielen (Meisterschaft, Pokal, HKM) teilnimmt.

Für die Kinder, die nicht regelmäßig an den Pflichtspielen teilnehmen, sollen Freundschaftsspiele / Turniere vereinbart werden.

Sind genügend (zuverlässige) Kinder vorhanden kann (nach Rücksprache mit dem Jugendvorstand) eine 2. Mannschaft für den Spielbetrieb angemeldet werden.

Vor jeder neuen Saison stimmen sich die beteiligten Trainer, sportlicher Leiter und der Jugendleitung bzgl. der Aufteilung der Spieler auf die jeweiligen Teams ab.

Es kann auch ein separates Sichtungstraining geben, was dann aber im Einzelfall zwischen den Trainern und dem sportlichen Leitungsteam abgesprochen wird.

Im Bereich der **Mini Kicker (Bambinis)** gibt es keine Aufteilung in bestimmte Jahrgänge und der Leistungsgedanke spielt hier **keine** Rolle.



# 1.FSV Köln 1899

## 8.1 Sichtung

Die Trainer der (A / B/ C / D) Mannschaften sind für die Sichtung von Spielern (intern / extern) mitverantwortlich.

Ziel der Sichtung ist es, jedem Team am Ende der Saison neue talentierte Spieler zuzuführen

In den unteren Jahrgängen wird NICHT speziell gesichtet, um neue Spieler zu gewinnen. Wenn jemand von auswärts bei uns spielen möchte. OK! Aber keine eigenen Aktivitäten starten!

## 8.2 Zusammenarbeit mit den Senioren

Die Jugendfußballabteilung strebt eine enge Anbindung an die Seniorenabteilung an.

Durch gemeinsame Trainings- und Spieleinheiten, Senioren als Schiedsrichter und Trainer / Co-Trainer sollen den Jugendspielern verstärkt Perspektiven in der eigenen Seniorenmannschaft aufgezeigt werden.

Darüber hinaus ist zu überlegen, inwieweit Patenschaften einzelner Senioren für Juniorenteams übernommen werden könne. Sinnvoll ist es dann, dass diese „Paten“ in regelmäßigen Abständen „ihre“ Teams besuchen.

Auch über diese Schiene ist eine engere Bindung an den Jugendbereich anzustreben.

**Das Ziel der Fußballjugendabteilung vom FSV 99 muss es sein, die 1.Mannschaft mit Eigengewachsen aus der Jugend zu „versorgen“.**

**Nur so kann die Zukunft aussehen und auf Dauer erfolgreich sein!**

## 9. Außendarstellung

- Einheitlichen Erscheinungsbildes / Auftretens der Mannschaften und Stärkung des Wiedererkennungswertes
- Die Vereinsfarben sind rot/weiß/blau. Zukünftige Anschaffungen von Trikots, Trainingsanzügen usw. müssen in den Vereinsfarben getätigt werden.
- Gewünscht ist die Anschaffung eines einheitlichen Outfits für die Trainer und Spieler, welche grundsätzlich auch im Training und bei Spielen getragen werden sollen.
- Regelmäßige aktuelle und mannschaftsübergreifende Berichterstattung – Ergebnismeldungen, Spielankündigungen, Berichte besonderer Aktionen auf der Homepage vom FSV 99 mit Presseberichten
- Pflege und Intensivierung der vereinseigenen Homepage
- Aushang aktueller Bilder der Mannschaften / Trainer im Sportlerheim (Kästen)



# 1.FSV Köln 1899

- Durchführung und Intensivierung von eigenen Turniere und Veranstaltungen
- Saubere und gepflegte Sportstätten sind ein MUSS! Sowohl bei unseren Heimspielen als auch bei den Auswärtsspielen. Reinigung der Außenanlagen.

Hierfür tragen alle Spieler, Betreuer und Trainer Sorge!

Die Fußballjugendabteilung vom FSV 99 steht für Fairness im Sport sowie im gegenseitigen Umgang. Auf dem Sportplatz, aber auch daneben. Jeder Spieler, Trainer / Betreuer / Funktionär sowie auch alle Eltern sind Repräsentanten des Vereins und verhalten sich auch dementsprechend.

## 10. Trainingsaufbau

### Regeln für eine effektive Trainingsgestaltung unserer Jugendteams:

- Logischer Trainingsaufbau – die Übungen sollen so angelegt sei, dass sie funktionieren. Der Trainer sollte sich in seiner Übungsauswahl sicher sein.
- Systematisch trainieren – „vom Leichten zum Schweren“. Erst die Basis schaffen, bevor zu komplexe Bewegungsabläufe durchgeführt werden.
- Viele Wiederholungen garantieren – viele Wiederholungen ermöglichen das gelernte besser zu behalten. Diesen Grundsatz kennt jeder aus seiner eigenen Schulzeit!
- Im Detail korrigieren – Die Kinder müssen angehalten werden, die Übungen genauso auszuführen, wie sie der Trainer vorgibt. Wenn Kinder Übungsformen falsch wiederholen, werden sie sich einen falschen Bewegungsablauf einprägen. Dieser ist schwer zu beheben! Also: immer korrigieren! Aber: immer loben wenn etwas richtig gemacht wurde!
- Konzentriert trainieren – nur wer bei der Sache ist, kann etwas lernen! Wer nur Quatsch macht lernt nichts. Aber: kein Jugendspieler kann sich über 90 Minuten voll konzentrieren. Deshalb immer wieder leichtere Übungen einstreuen!
- Mit Geduld trainieren – wenn mal etwas nicht klappt, nicht sofort laut werden oder die Nerven verlieren. Event. War die Übung zu schwer und es muss eine leichtere Übung vorgeschaltet werden.
- Variantenreich trainieren – Wiederholungen immer wieder neu verpacken!



# 1.FSV Köln 1899

## 11. Rahmentrainingspläne

Fest verankerte Trainingspläne wird es beim FSV 99 vorerst nicht geben.

Dem vorgeschaltet ist eine flächendeckende Ausbildung aller Trainer.

Deshalb wird es als Richtlinie lediglich Rahmentrainingspläne geben, die unter Pkt. 11 für die einzelnen Altersklassen näher beschrieben werden.

Es obliegt der Ausbildung und Erfahrung jedes Trainers die Trainingseinheiten in Anlehnung an den Rahmentrainingsplan frei zu gestalten.

Dies ist auch deshalb erforderlich, weil die Randbedingungen wie Platzverfügbarkeit, Witterungsverhältnisse und Trainingsbeteiligung praktisch nicht planbar sind.

Dies entbindet die Trainer jedoch nicht von der Verpflichtung jede Trainingseinheit sorgfältig zu vorzubereiten.

Durch den Rahmentrainingsplan wird ein einheitliches Trainingskonzept eingeführt und somit die Trainingsqualität verbessert.

**Das Jugendkonzept wurde vom Jugendvorstand in Zusammenarbeit mit dem Abteilungsleiter Fußball und den Trainern erstellt und wird mit sofortiger Wirkung in Kraft gesetzt.**

**Das Jugendkonzept ist auf der Internetseite vom FSV 99 eingestellt. Bei Bedarf erfolgt eine Aktualisierung.**

**Eltern bzw. Kinder / Jugendliche werden von den Trainern über das Jugendkonzept informiert.**

**Der Jugendvorstand der Fußballabteilung des 1. FSV Köln 1899**

**Köln, den 16.02.2023**



# 1.FSV Köln 1899

## **Anlage 1 Trainingsinhalte (A-Jugend bis G-Jugend / Bambinis)**

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 die Kinder / Jugendlichen befähigen, ein einheitliches Spielsystem zu erlernen und hinterher zu beherrschen.

Die Anordnung der Spieler davor hängt von der individuellen Zusammensetzung des Kaders aus.

So ist gewährleistet, dass alle Spieler von klein auf eine gewisse Grundordnung auf dem Platz erlernen.

## **G- Junioren (Bambinis)**

### **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**

#### **a) Grundbewegungsarten**

1. Gehen
2. Laufen
3. Hüpfen
4. Rollen
5. Kriechen

#### **b) Bewegungsarten mit Material und Geräten**

1. Werfen
  2. Fangen
  3. Schießen mit unterschiedlichen Bällen
  4. Klettern
  5. Balancieren
- 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



# 1.FSV Köln 1899

## **F- Junioren**

### **Ziele**

#### **a) Erlernen von Grundfertigkeiten**

1. Dribbling
2. Passspiel
3. Torschuss
4. 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



# 1.FSV Köln 1899

## **E- Junioren**

### **Ziele**

#### **Vertiefen der Grundfertigkeiten**

1. Dribbling
2. Passspiel
3. Torschuss
4. 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.

1. Dribbling
  2. Kopfball
  3. Ballkontrolle
  4. Torschuss
  5. Doppelpass
- Spiele, Spielen, Spielen



# 1.FSV Köln 1899

## D- Junioren

### Ziele

#### **Systematisches Erlernen und festigen technischer Fertigkeiten**

1. Dribbling
2. Passspiel
3. Ballkontrolle von flachen, halb hohen und hohen Bällen
4. Kopfballspiel
5. Stoßarten
6. Passspiel

- Variables Anwenden der Grundtechniken in verschiedenen Spielsituationen unter Gegnerdruck
- Vermittlung von allen individual- und gruppentaktischen Grundlagen

1. Zweikampfverhalten im 1:1
2. Behaupten des Balles
3. Anbieten und freilaufen
4. Raumaufteilung und Zusammenspiel

- Spielerische Festigung konditioneller Grundlagen (1:1 bis 4:4)
- 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 (Täuschungen, Ballgewandtheitsübungen)

Parteispiele in kleinen Gruppen mit ausgewählten technischen / taktischen Schwerpunkten

1. Dribbling
2. Passspiel
3. Doppelpass
4. Ballkontrolle
5. Torschuss
6. 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)



# 1.FSV Köln 1899

## **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
1. Kreuzen
  2. Hinterlaufen
  3. Abgestimmtes Deckungsverhalten
  4. Hinführung zur Ballorientierung
  5. Verhalten bei Standardsituationen
- Differenzierung und Spezialisierung des Trainings über Stationstraining (Technik, Taktik oder konditionelle Schwerpunkte)
  - Ausdauerparcours / Ausdauerspiele
  - Beweglichkeits- und Kräftigungsprogramme
  - Reaktions- und Startübungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
  - Betontes Koordinationstraining (allgemein und fußballspezifisch)



# 1.FSV Köln 1899

## **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

1. Kreuzen
2. Hinterlaufen
3. Positionswechsel in die Tiefe
4. Flügelspiel
5. Sicherer Spielaufbau
6. Konterspiel
7. Rhythmuswechsel
8. 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, v.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 v.a. die Vertiefung der Kenntnisse bzgl. der Spielsysteme (4-4-2 / 4-3-3 / 4-2-3-1)



# 1.FSV Köln 1899

## **A- 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

1. Kreuzen
2. Hinterlaufen
3. Positionswechsel in die Tiefe
4. Flügelspiel
5. Sicherer Spielaufbau
6. Konterspiel
7. Rhythmuswechsel
8. 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, v.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 v.a. die Vertiefung der Kenntnisse bzgl. der Spielsysteme (4-4-2 / 4-2-3-1)



# 1.FSV Köln 1899

## Anlage 2 Trainerkodex

- Ich plane mein Training systematisch und im Voraus, spreche mich dabei frühzeitig mit den Trainerkollegen ab
- Der Trainingsaufbau erfolgt stets **vor** Trainingsbeginn
- Ich empfangen, trainiere und verabschiede die Spieler
- Ich verhalte mich so, wie ich es von den Spielern erwarte
- Ich schaffe ein positives, entspanntes Arbeitsklima
- Ich gebe allen Spielern dieselben Chancen
- Ich suche das Gespräch und bin immer ansprechbar
- Ich hinterfrage mich und meine Arbeit ständig selbst
- Ich arbeite in jeder Trainingseinheit im Detail
- Ich setze moderne Kommunikationsmittel (PC, Handy) zur Optimierung des Infoflusses ein.
- Ich bilde mich ständig weiter (Bücher / Zeitschriften / Internet / Schulungen)