



# VEREINSKONZEPT

---

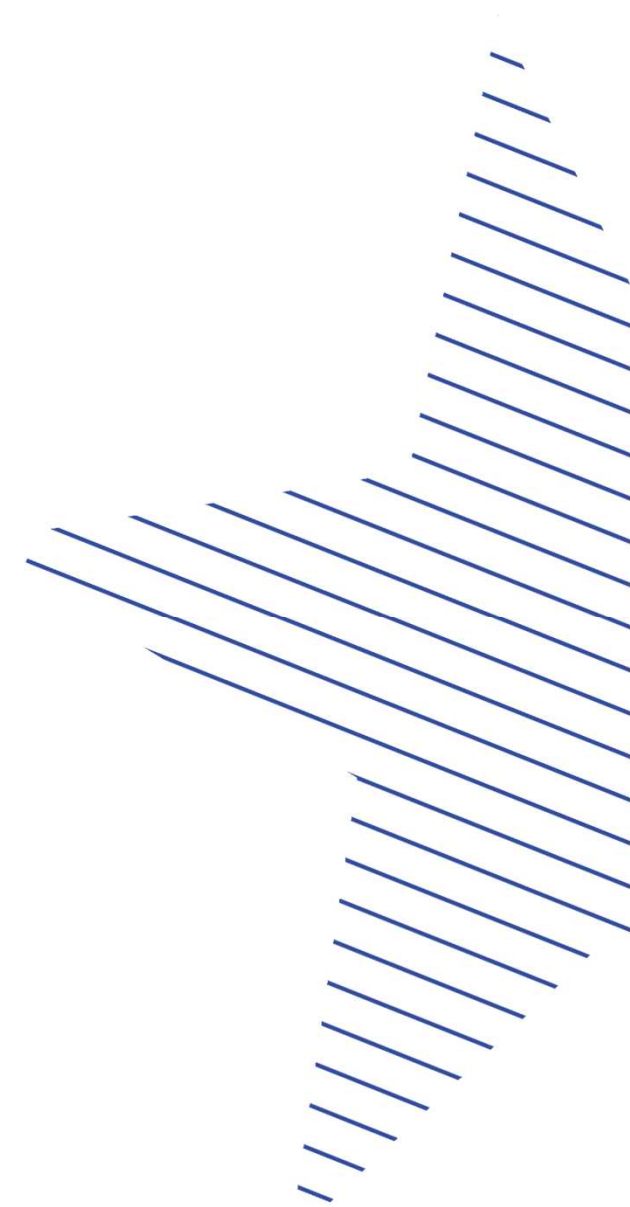
Münchens heimliche Liebe.

POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL

# INHALTSVERZEICHNIS



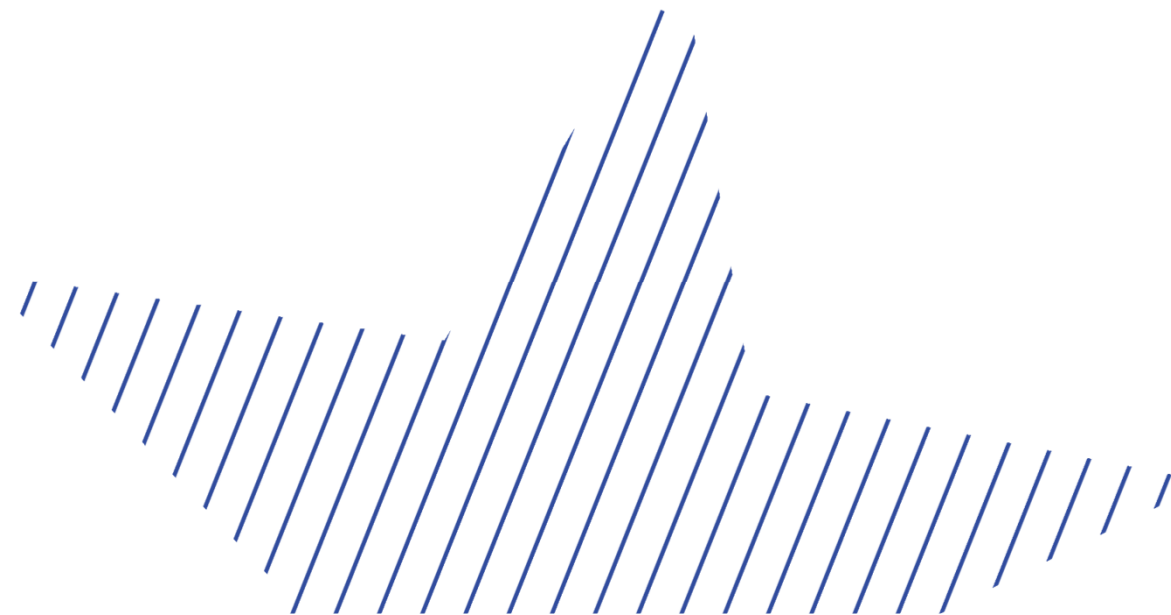
1. Unsere Vision & Mission - FCW Jugendfußball
2. Verhaltensregeln
  - 2.1 Kinder- und Jugendschutz Verhaltensregeln für Spieler
  - 2.2 Verhaltensregeln für Spieler
  - 2.3 Verhaltensregeln für Eltern
3. Unsere Wacker-Tugenden
4. Unsere Ausbildung - So spielen wir
  - 4.1 Unsere Ausbildungsziele
  - 4.2 So spielen wir beim FCW
  - 4.3 Leitlinien für unser Spiel
  - 4.4 Die vier Gebote beim FCW
5. Trainermappe - So trainieren wir [intern]
  - 5.1 Verhaltensregeln für Trainer
  - 5.2 Leitlinien für das Training
  - 5.3 Leitlinien für den Spieltag
  - 5.4 Trainingseffizienz
  - 5.6 Codewörter
  - 5.7 Mythbuster Jugendfußball
  - 5.8 Trainingsstrukturen





»Zusammenkommen ist ein Beginn,  
Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,  
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.«

- Henry Ford







UNSERE VISION

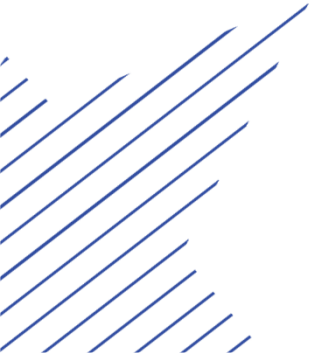
---

UNSERE MISSION



Von der Jugend bis zu den Herren spielen wir modernen, attraktiven und leidenschaftlichen Fußball und messen uns mit den Besten. Langfristig möchten wir an die goldenen Zeiten unserer Geschichte anknüpfen.

Dabei setzen wir auf eigene Talente, die wir in einem familiären Umfeld ausbilden und auch später im Herrenbereich lange im Verein halten möchten.

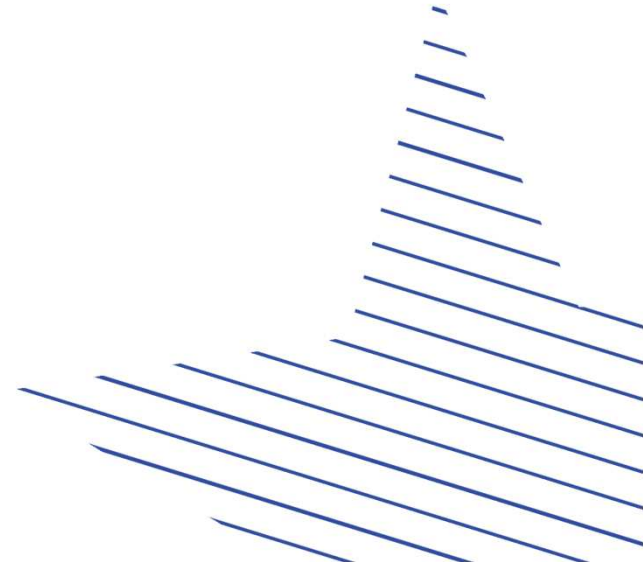


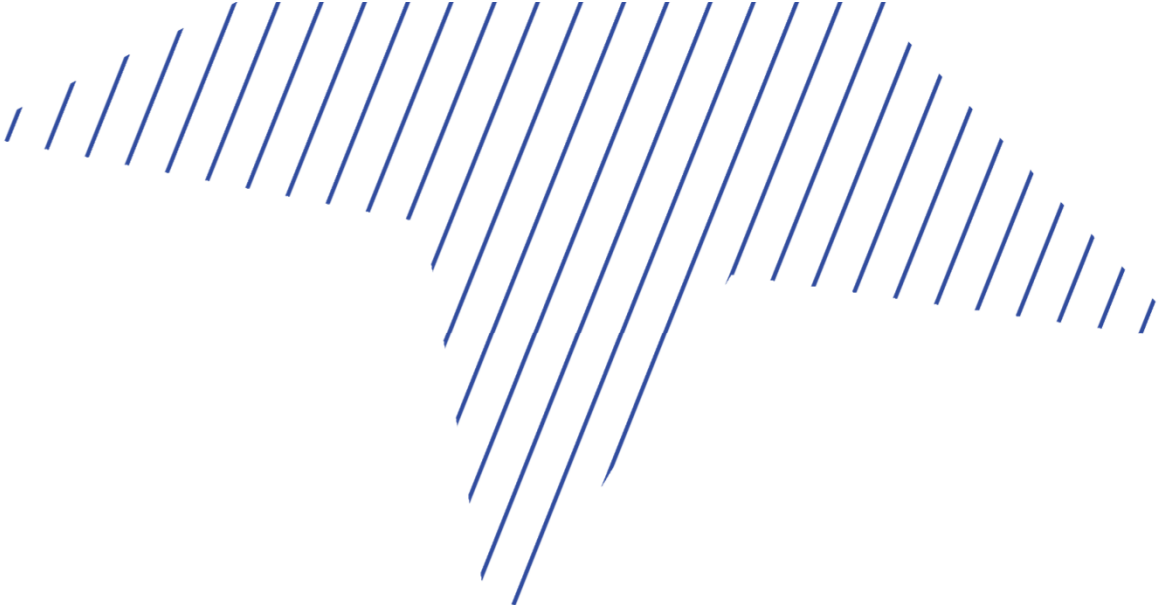
# MISSION

---



- Grundlage zur Erreichung unserer Ziele ist die Schaffung und ständige Weiterentwicklung eines entsprechenden wirtschaftlichen, sportlichen und organisatorischen Umfelds.
- Um eine ernstzunehmende Größe im Fußball und eine Anlaufstelle für Talente in der Region zu werden, sollen unsere Jugendmannschaften ab der U12 höherklassig spielen.
- Dabei möchten wir in allen Altersklassen von der U5 bis zur U19 mindestens eine Mannschaft aufstellen und eine optimale und individuell ausgerichtete Förderung der Jugendspieler ermöglichen. Hierbei setzen wir überwiegend auf ausgebildete Jugendtrainer.
- Unser Spielstil soll altersübergreifend einen Wiedererkennungswert haben.
- Ein weiteres Ziel ist es, später die jungen Spieler in die Herrenmannschaften zu integrieren und sie auch im Erwachsenenbereich im Verein zu halten.
- Ein wichtiges Kriterium ist die starke Gemeinschaft zwischen Spielern, Trainern und Eltern, von der Jugend bis zu den Herren, die sich als „Blausterne“ mit dem Verein identifizieren und zusammenhalten.





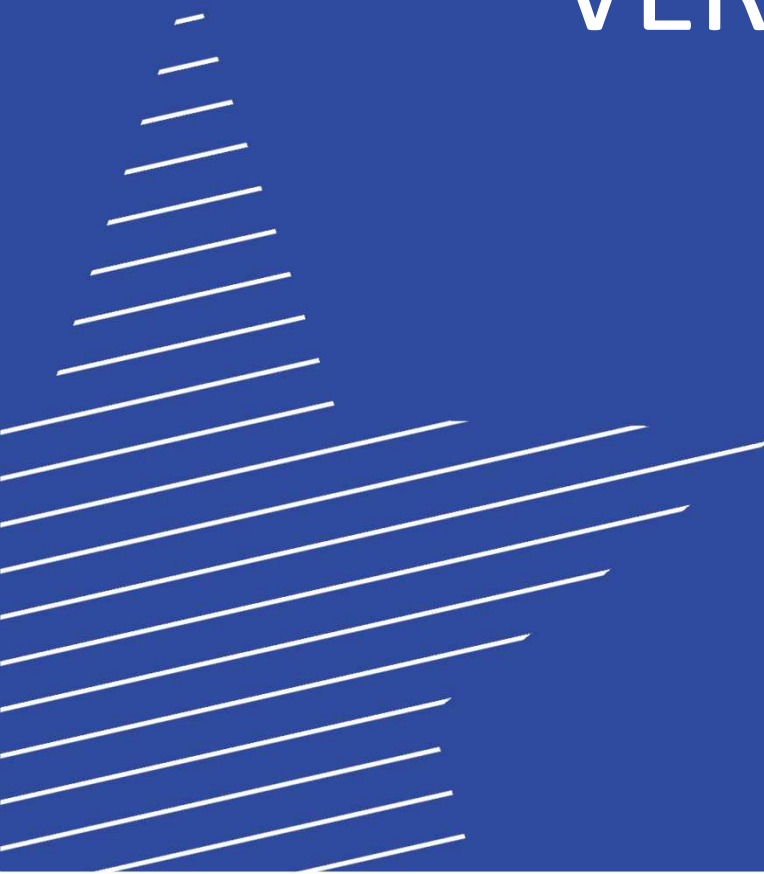
»Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird.  
Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.«

- Georg Christoph Lichtenberg



# VERHALTENSREGELN

---





# KINDER- UND JUGENDSCHUTZ



In Anbetracht der Verantwortung unseres Vereins für die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen und zur Stärkung der Prävention verpflichten wir uns alle Vorstände, Trainer, Betreuer, Mitglieder und Eltern auf einen Verhaltenskodex gegenüber Kindern und Jugendlichen.

Alle Trainer und Betreuer müssen ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen

1. Wir übernehmen Verantwortung für das Wohl der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen und schützen sie in unserem Umfeld vor Vernachlässigung, Misshandlung und sexualisierter Gewalt sowie vor gesundheitlicher Beeinträchtigung und vor Diskriminierung jeglicher Art.
2. Wir achten das Recht der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen auf körperliche Unversehrtheit und Intimsphäre und üben keine Form der Gewalt, sei sie physischer, psychischer oder sexueller Art, aus.
3. Wir respektieren die individuellen Grenzempfindungen der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen und achten darauf, dass auch die Kinder und Jugendlichen diese Grenzen im Umgang miteinander respektieren.
4. Wir achten unsere Kinder und Jugendlichen und fördern ihre sportliche und persönliche Entwicklung. Wir leiten sie zu einem angemessenen sozialen Verhalten gegenüber anderen Menschen, zu Respekt und Toleranz sowie zu Fair Play an.
5. Wir richten unser sportliches Angebot und unsere sportlichen Ziele nach dem Entwicklungsstand der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen aus und setzen altersgerechte Trainingsmethoden ein.
6. Wir behandeln die uns anvertrauten oder zugänglichen Daten der Kinder und Jugendlichen streng vertraulich. Wir gehen mit Bild- und Videomaterial, das die Kinder und Jugendlichen zeigt, unter Beachtung des Datenschutzes insbesondere auch bei Veröffentlichungen in den sozialen Medien sensibel und verantwortungsbewusst um.
7. Wir kommunizieren nicht über Chat-Programme sozialer Netzwerke (wie z. B. Facebook) oder Messenger Apps (wie z. B. WhatsApp) mit einzelnen Kindern und Jugendlichen über private Themen.
8. Wir informieren im Konflikt- oder Verdachtsfall sowie beim Verstoß durch Dritte, ebenfalls diesen Richtlinien unterliegende Personen, gegen diesen Verhaltenskodex die Ansprechpartner unseres Vereins, um professionelle, fachliche Unterstützung und Hilfe hinzuzuziehen. Der Schutz der Kinder und Jugendlichen steht dabei an erster Stelle.

# VERHALTENSREGELN FÜR DIE SPIELER



1

Unsere Tugenden bestimmen unser Denken und Handeln sowohl auf als auch neben dem Platz.

2

Wir sind fair und respektvoll gegenüber Mitspielern, Trainern, Eltern, Gegnern und Schiedsrichtern.

3

Wir sind stets höflich, begrüßen jeden und sind gegen Gewalt und jegliche Diskriminierung.

4

Wir sind ein Team, gewinnen und verlieren gemeinsam, halten immer zusammen.

5

Die Mannschaft ist auf jedes Mitglied angewiesen. Wir sind für unsere Mannschaft da und koordinieren private Termine entsprechend.

6

Wir nehmen regelmäßig am Training teil, haben Spaß daran, sehen es als Herausforderung und Chance zur eigenen Leistungssteigerung.

7

Wir sind stolz darauf, unser Wappen tragen zu dürfen und treten immer einheitlich in FCW-Sportkleidung auf.

8

Wir sind immer pünktlich.

9

Wir halten uns an die Anweisungen der Trainer.

# VERHALTENSGREGELN FÜR DIE ELTERN



1. Stellen Sie die familiäre Zeitplanung darauf ein, dass die regelmäßige Teilnahme Ihres Kindes am Training und Spielbetrieb gewährleistet wird. Unterstützen Sie ihr Kind aktiv, sorgen Sie für Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.
2. Der Trainer muss jeden Spieler fest einplanen können. Bei einer Verhinderung sagen Sie für das Training oder Spiel rechtzeitig ab.
3. Das Tragen der einheitlichen FCW-Sportkleidung im Training und bei Spielen ist Pflicht!
4. Fußball ist ein Freiluftsport! Das Training oder ein Spiel wird wegen Regen nicht sofort abgesagt. Ihr Kind muss immer Fußballschuhe, Schienbeinschoner und je nach Witterung, Mütze, Regenjacke oder Handschuhe parat haben. Sollte ein Training ausfallen, informiert Sie darüber der zuständige Trainer.
5. Zeigen Sie dem Trainer gegenüber Respekt und vertrauensvollen Umgang. Entscheidungen bezüglich Kader, Aufstellung, Taktik, Trainingsmethoden und weitere Bereiche, die fußballfachlicher Natur sind, trifft allein der Trainer. Geben Sie deshalb auch am Spielfeldrand keine Anweisungen.
6. Informieren Sie sich rechtzeitig über anstehende Termine in den Ferien und insbesondere die geplante Vorbereitungszeit in den Sommerferien. Aufstiegsberechtigte Mannschaften ab der U12 benötigen eine längere und intensivere Vorbereitung, die Sie einplanen sollten.
7. Mindestens 1x pro Saison ist ein Gespräch mit dem Trainer über den Leistungsstand Ihres Kindes vorgesehen. Führen Sie diese Gespräche in ruhiger und sachlicher Weise.
8. Die Mannschaftskader werden nach jeder Saison bewertet und ggf. neu formiert. Spieler, die in ihren Mannschaften aktuell unter- oder überfordert sind, müssen ggf. innerhalb des Vereins die Mannschaft wechseln. Akzeptieren Sie in diesem Fall die Entscheidung des Trainers, auch wenn Sie anderer Meinung sind.
9. Seien Sie auch im Bereich Fairness ein Vorbild und unterlassen Sie Diskussionen oder gar Beschimpfungen gegenüber allen Beteiligten (Gegner, Schiedsrichter, Zuschauer). Sollten Sie provoziert werden, bewahren Sie Ruhe und nehmen Sie Abstand.
10. Loben Sie Ihr Kind regelmäßig! Achten Sie bei Kritik darauf, dass diese konstruktiv und konkret ist und Ihr Kind dadurch positiv motiviert wird.
11. Unterstützen Sie Verein und Trainer bei organisatorischen Tätigkeiten und Aufgaben wie Fahrgemeinschaften, Trikots waschen, Kassenwart, Termine verwalten, Verkauf, Auf- und Abbau bei Spielen oder Turnieren.
12. Ihr Kind orientiert sich in seiner Einstellung zu Verein und Mannschaft an Ihnen als Eltern. Eine solide Elterngemeinschaft ist die Basis für eine Mannschaft, in der Kinder besonders lange und erfolgreich zusammenspielen können. Nach den Spielen und auch außerhalb des Platzes sollten die Kinder und Eltern gemeinsame Aktivitäten unternehmen.



# UNSERE WACKER-TUGENDEN

---





ENTSCHLOSSEN

FREUNDSCHAFT

RISIKOFREUDIG

FAIRNESS

RESPEKT

MUTIG

LEIDENSCHAFTLICH

VEREINSIDENTIFIKATION

ZUSAMMENHALT

AKTIV



# UNSERE WACKER-TUGENDEN



## FREUNDSCHAFT

Meine Mitspieler sind meine Freunde. Ich akzeptiere ihre Andersartigkeit und zeige ihnen gegenüber immer Respekt, Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit.

## RESPEKT

Ich bin bescheiden und bodenständig. Ich zeige Wertschätzung und Aufmerksamkeit gegenüber meinen Mitspielern und Gegnern.

## FAIRNESS

Ich achte immer auf die Einhaltung der Spielregeln, den richtigen Umgang mit Mitspielern und Gegnern und die Wahrung der Haltung bei Sieg und Niederlage.

## ZUSAMMENHALT

Ich erreiche unsere Ziele gemeinsam mit meinen Mitspielern. Als Mannschaft stehen wir immer zueinander.

## VEREINSIDENTIFIKATION

Wir sind die Blausterne und ich trage mit Stolz das Wappen meines Vereins.

## ENTSCHLOSSEN

Ich zeige immer vollen Einsatz, um unsere Ziele auch trotz Hindernisse zu erreichen. Ich gebe niemals auf.

## RISIKOFREUDIG

Ich spiele ohne Angst, probiere im Spiel auch schwierige Aktionen aus und mache auch mal Fehler, aus denen ich lerne.

## AKTIV

Ich übernehme Verantwortung und bin zielstrebig. Mit meiner Mannschaft spiele ich immer nach vorne und setze den Gegner unter Druck.

## MUTIG

Ich bin selbstbewusst und halte immer am Erfolgswillen fest. Ich möchte immer das Maximale rausholen.

## LEIDENSCHAFTLICH

Ich habe Spaß am Fußball, spiele und trainiere mit Hingabe und Begeisterung.

A decorative graphic consisting of numerous thin, parallel blue lines that fan out from the top left corner towards the center of the page.

UNSERE AUSBILDUNG

---

SO SPIELEN UND TRAINIEREN WIR

# UNSERE AUSBILDUNGSZIELE



Bambini	G-Jugend	F-Jugend	E-Jugend
U5	U7	U8	U10
U6		U9	U11

D-Jugend	C-Jugend
U12	U14
U13	U15

B-Jugend	A-Jugend
U16	U18
U17	U19

## Grundlagenbereich

- Vermittlung von Spaß und Freude am Fußballspielen
- Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls
- Identifikation mit dem Verein und seinen Werten
- Fußballspezifische Grundtechniken (Dribbeln, Passen, Ballan- und mitnahme, erste Schritte des Fintierens, Torschuss)
- Minifußball/Kleinfeld 3:3, 5:5 und 7:7

## Aufbaubereich

- Partner- und gruppentaktische Verhaltensweisen sowohl in Offensive wie auch in Defensive
- Präzisieren und Festigen des technischen Repertoires
- Spielerisches und schnelligkeitsorientiertes Training
- Höchster Gegner-, Zeit- und Präzisionsdruck im Training
- Körperlichen Entwicklungsunterschiede werden berücksichtigt
- Kompaktfeld 9:9, Großfeld 11:11

## Leistungsbereich

- Athletisch-konditionelle Ausbildung
- Schwerpunkt auf Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktische Verhaltensweisen
- Variable Anwendung aller erlernten Techniken unter höchstem Druck (Raum-, Zeit-, Gegner-, und Komplexitätsdruck)
- Stabilisierung positionsspezifischer Verhaltensweisen
- Großfeld 11:11

# SO SPIELEN WIR BEIM FCW

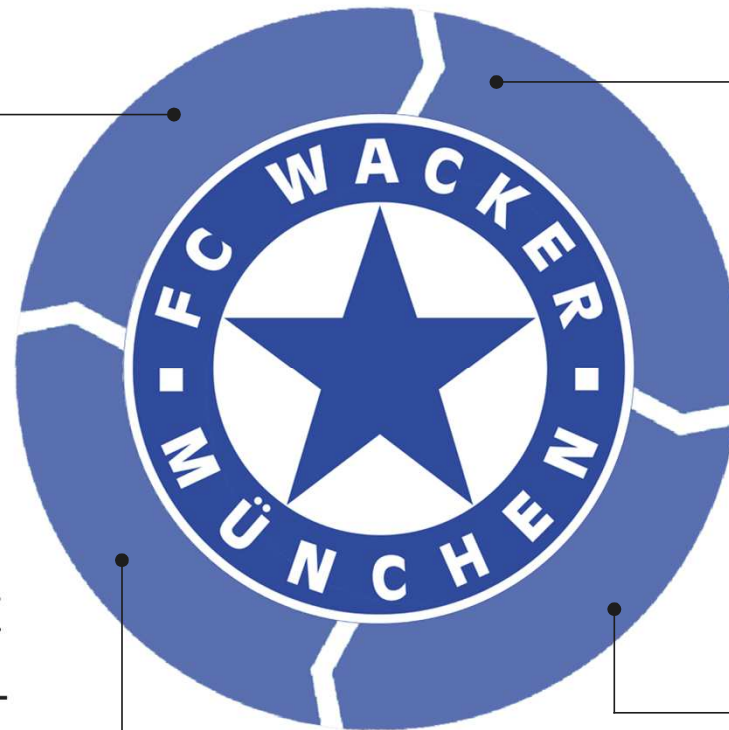


## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich beteilige mich aktiv an jedem Angriff meiner Mannschaft. Ich bin mutig beim Nachrücken und versuche immer gefährlich für das gegnerische Tor zu werden.

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

Ich gebe ihm sofort Druck und versuche so schnell wie möglich den Ball zu gewinnen. Ich jage ihn leidenschaftlich und zwingen ihn zu Fehlern.



## ICH HABE DEN BALL

Jede Aktion von mir ist so offensiv wie möglich. Ich suche schnelle Wege zum gegnerischen Tor und gehe mutig in lohnende Eins-gegen-Eins Situationen.

## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

Ich unterstütze meine Mitspieler immer beim Ballgewinn. Ich tue alles dafür, dass wir so früh und weit vorne wie möglich den Ball bekommen.

## STANDARDSITUATIONEN

Ich entscheide schnell und clever. Bei statischen Situationen habe ich gewitzte Ideen parat.

# LEITLINIEN FÜR UNSER SPIEL

---



## MEINE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- Ich beteilige mich aktiv an jedem Angriff durch Nachrücken, Freilaufen oder Tiefgang.
- Ich versuche vorne frei zu werden und zwischen den Ketten zu schwimmen.
- Ich biete mich auch aktiv hinter dem Ball an, um Anspielstationen zu schaffen.

## ICH HABE DEN BALL

---

- Meine erste Aktion geht nach vorne.
- In Tornähe gehe ich mutig in viele Eins-gegen-Eins Situationen.
- Ist der direkte Weg zum Tor verschlossen, verlagere ich die Seite und löse auf.

## MEIN GEGENSPIELER HAT DEN BALL

---

- Ich setze meinen Gegenspieler immer sofort unter Druck.
- Ich bin immer entschlossen und aggressiv.
- Bin ich überspielt, unterstütze ich weiter und laufe im höchsten Tempo mit zurück.

## DIE GEGNERISCHE MANNSCHAFT HAT DEN BALL

---

- In Ballnähe unterstütze ich meinen Mitspieler immer aktiv bei Ballgewinn.
- Ich schließe Wege in die Tiefe und lauere auf Pässe, um sie abzufangen.
- Ich bleibe niemals stehen, wenn ich überspielt wurde.



# DIE VIER GEBOTE BEIM FCW



Diese vier Punkte bilden das Fundament für unser Spiel.  
Sie gelten immer auf dem Feld - egal wo:

WIR SIND IMMER AKTIV!

WIR GREIFEN GEMEINSAM AN UND  
VERTEIDIGEN GEMEINSAM!

WIR JAGEN IMMER DEN BALL!

WIR LÖSEN SITUATIONEN  
SPIELERISCH!



# TRAINERMAPPE

---

Münchens heimliche Liebe.

POWERED BY  
ADVANCE.FOOTBALL



# VERHALTENSREGELN FÜR DIE TRAINER



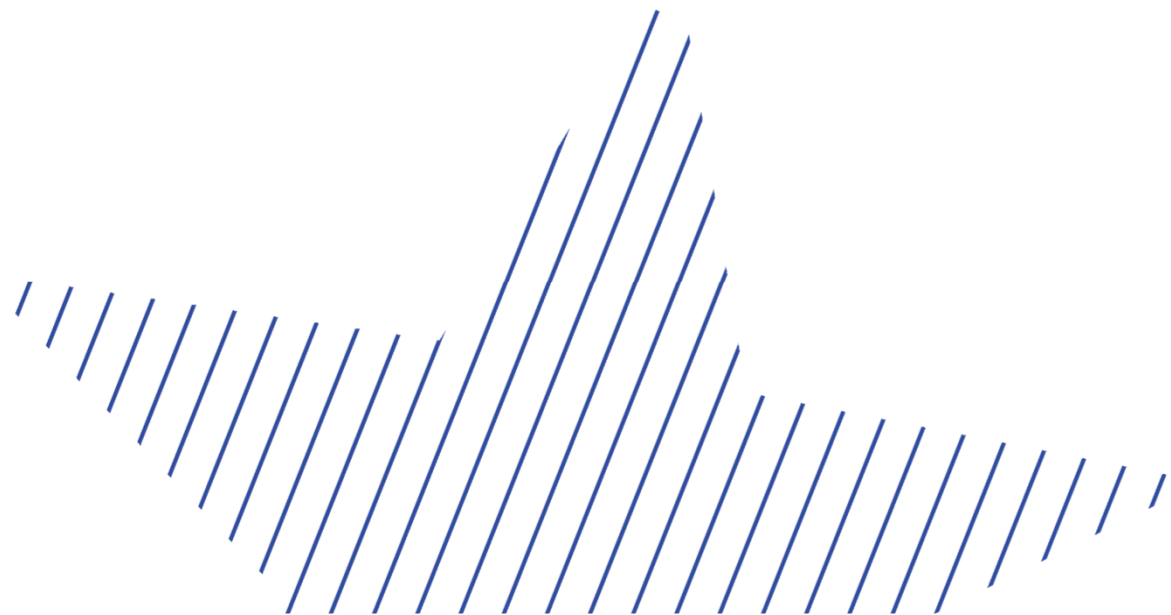
1. Unsere Tugenden bestimmen unser Denken und Handeln sowohl auf als auch neben dem Platz.
2. Wir sind fair und respektvoll gegenüber Spielern, Trainern, Eltern, Gegnern und Schiedsrichtern. Wir sind stets höflich und gegen Gewalt und jegliche Diskriminierung.
3. Wir sind uns unserer Vorbildfunktion für die Kinder bewusst, auch hinsichtlich Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit. Wir erscheinen immer in FCW-Sportkleidung und verlangen dies auch von unseren Spielern.
4. Wir nehmen unsere Aufsichtspflicht gewissenhaft wahr und sind für unsere Spieler verantwortlich.
5. Wir motivieren die Kinder durch positive Ansprache und konstruktive Kritik und brüllen sie nicht an.
6. Wir fordern und fördern das Miteinander als Team von den Kindern und auch Eltern. Wir sorgen dafür, dass sich die Kinder immer begrüßen und voneinander verabschieden.
7. Wir planen das Training strukturell und halten uns an die Leitlinien und Spielphilosophie des Vereins. Mit Trainingsmaterialien gehen wir sorgfältig um.
8. Kader für die Spieltage oder Turniere geben wir mindestens 2 Tage vorher bekannt, damit die Spieler/Eltern entsprechend planen können. Auch über die Trainingseinheiten in den Ferien oder die Vorbereitungszeit informieren wir sie rechtzeitig.
9. Wir führen mindestens 1x pro Saison ein Leistungsgespräch mit den Spielern/Eltern und informieren sie über ihre Kinder und die Kaderplanung. Diesbezügliche Entscheidungen geben wir nach Rücksprache mit der Jugendleitung rechtzeitig bekannt.
10. Wir halten uns an die vorgegebenen max. Kadergrößen:
  - bis U11: 10 bis max. 14 Spieler
  - U12/U13: 14 bis max. 16 Spieler
  - ab U14: 18 bis max. 22 Spieler
11. Über vereinbarte Testspiele oder Turniere informieren wir die Jugendleitung.
12. Unser erster Ansprechpartner im Verein ist die Jugendleitung. Über wichtige Entscheidungen oder Probleme im Verein mit Spielern, Eltern, Trainerkollegen oder Gegnern halten wir Rücksprache mit der Jugendleitung.





»Make your players love the game!«

- Kris van der Haegen



# LEITLINIEN FÜR DAS TRAINING



Diese Punkte bilden das Fundament für meine Trainingseinheiten.  
Sie einzuhalten ist die wichtigste Aufgabe für mich als Trainer.

Das Training startet und endet per Begrüßung und Blickkontakt mit meinen Spielern.

In meinem Training biete ich hohe Intensitäten und kaum Wartezeiten.

Mein Training startet pünktlich.

Ich gestalte mein Training in kleinen Gruppen und Zahlenverhältnissen, um viele Aktionen pro Spieler zu haben.

Ich mache kein Aufwärmen ohne Ball.

Ich ermögliche jedem Spieler viele Ballaktionen und achte auf Beidfüßigkeit.

Ich gebe, lebe und fordere klare Regeln.

In meiner Trainingsplanung versuche ich effizient zu sein was Material und Platzbedarf angeht.

Ich fördere aktiv die individuellen Stärken meiner Spieler.

Ich fordere die Wacker-Tugenden nicht nur ein, sondern lebe diese auch vor.

Ich gebe der freien Entscheidungsfindung der Spieler genügend Raum, damit sich Kreativität entwickeln kann.

Meine Trainingsformen sollen eine Herausforderung und keine Über- oder Unterforderung darstellen.



# LEITLINIEN FÜR DEN SPIELTAG



An Spieltagen und bei Turnieren halte ich mich stets an folgende Leitlinien, um den FC Wacker München bestens zu repräsentieren.

Ich lebe Siegeswillen vor und fordere ihn von meinen Spielern altersgerecht ein.

Ich denke an das nötige Material für den Spieltag (Trikots, Bälle, Hütchen).

Nach Abpfiff ist der Handshake mit den Gegnern und dem Schiedsrichter für uns alle selbstverständlich.

Ich plane den Treffpunkt mit genügend Zeit ein, ohne unnötig früh dran zu sein.

Ich habe ein einheitliches Aufwärmprogramm, das meine Spieler kennen.

Wir haben alle ein einheitliches Erscheinungsbild.

Ein effizientes Training fordert deine Spieler, macht ihnen mehr Spaß und gibt ihnen mehr Entwicklungschancen! Als Trainer versuche ich in meinem Training wenig Leerlauf zu haben und den Spielern möglichst viele Aktionen zu ermöglichen. Um die kostbare Zeit und den knappen Platz optimal zu nutzen, helfen dir folgende Stellschrauben und Tipps:

## VOR DEM TRAINING

- Bereite dein Training gewissenhaft vor! Wie viel Kinder/Trainer/Platz stehen zur Verfügung? Welche Trainingsformen lassen sich damit umsetzen?
- Kombiniere Trainingsübungen, um Platz und Umbauzeit zu sparen!
- Nutze deine Trainerkollegen und binde sie in Planung und Umsetzung des Trainings ein (z.B. betreut ein Trainer die Übung, der andere baut um. Einer coacht individuell, der andere achtet darauf, dass die Trainingsform läuft.).
- Baue vorab so viel Trainingsformen, wie möglich und nötig auf!
- Starte pünktlich mit dem Training (Aufbau der Übungen stehen bei Trainingsstart).

## IM TRAINING

- Achte auf kurze Standzeiten und viel Aktionen bei den Kids (Übungsauswahl + doppelter Aufbau).
- Achte auf kurze Trinkpausen (Flaschen nah bei Übung, Erziehung zur Zielstrebigkeit)
- Achte auf kleine Mannschaftsgrößen bei Abschlussspielen (lieber 2x 3 vs. 3 als 1x 6 vs. 6)
- Nutze die Übungsnamen aus dem Trainingskatalog in der Kommunikation mit den Spielern und anderen Trainern (Verkürzung der Erklärzeit, bessere Absprache im Team)

# CODEWÖRTER

## FÜR SPIELER



### DRUCK MACHEN

Ich renne zum Gegner und Sorge für räumlichen und zeitlichen Stress. Ich bin nah dran und versuche in den Zweikampf zu kommen.

### SCHICK

Ich starten meinen Laufweg in Richtung gegnerisches Tor. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um einen Pass in den Lauf zu erhalten. Also spiel mich an!

### KLATSCH

Du hast einen Gegenspieler hinter dir, also lass den Ball falls möglich direkt mit dem ersten Kontakt zurück zu mir "klatschen".

### DREH

Hinter dir ist Platz, du hast keinen Gegenspieler. Also dreh dich sofort mit deiner Ballannahme und lauf los!

### LINKE/RECHTE SCHULTER

Vorsicht! Hinter dir ist auf der rechten/linken Seite ein Gegenspieler. Achte darauf!

# CODEWÖRTER

## FÜR TRAINER



### ERSTE AKTION NACH VORNE

Mein erster Gedanke und Blick geht immer in Richtung gegnerisches Tor. Wenn ich dann Platz habe, nehme ich den Ball nach vorne mit und nutze den Raum vor mir. Steht ein Mitspieler weiter vorne frei und ist gefährlich für das gegnerische Tor, erhält er so schnell wie möglich den Ball.

### JAGEN

Der Spieler in Ballnähe verfolgt seinen Gegenspieler auch und besonders dann, wenn er wieder abdreht und beispielsweise in Richtung seines eigenen Tores läuft. Dabei verlässt er auch bewusst die "Ordnung" und seine Position.

### RAUS

Wir rücken raus, also gemeinsam in Richtung des gegnerischen Tores. Wenn unsere letzte Linie, also Abwehrreihe, hinten stehen bleibt, dann lassen wir zu viel Platz zwischen unseren Reihen und der Gegner hat es leicht sich durchzukombinieren.

### HOCH/TIEF STEHEN

Wenn wir "tief" stehen wollen, orientieren und bewegen wir uns in Richtung unseres eigenen Tores. Das Gegenteil dazu ist "hoch". Hier laufen und orientieren uns in Richtung des gegnerischen Tores!

### ENGER/BREITER STEHEN

Der erste Gedanke und Blick geht immer in Richtung gegnerisches Tor. Wenn dann Platz ist, nehmen wir den Ball nach vorne mit und nutzen den Raum vorne. Steht ein Mitspieler weiter vorne frei und ist gefährlich für das gegnerische Tor, erhält er so schnell wie möglich den Ball.

# CODEWÖRTER

---

## FÜR TRAINER



### NACH HAUSE/ABBRUCH

Wenn das kontrollierte aber schnelle Spiel nach vorne nicht möglich ist, brechen wir ab und spielen "nach Hause". Das bedeutet, dass wir einen engen Raum oder eine Unterzahl verlassen und eher quer bzw. zurück in Richtung unseres eigenen Tores spielen.

### ORDNUNG

Wieder zurück in die Positionen, die wir für unser Spiel mit bzw. gegen den Ball definiert haben. Formation und Positionen, wie sie vor dem Spiel oder auch in der Halbzeit besprochen waren. Aus dieser Ordnung heraus können wir dann besser agieren.

### KOPF HOCH

Ein anderer Mitspieler ist besser positioniert. Der Spieler sollte den Blick vom Ball abwenden und sich orientieren um ihn zu erkennen.

### VARIANTE

Den Freistoß oder Eckball wollen wir nicht "blind" in Richtung Tor schießen. "Variante" erinnert die Spieler daran, dass wir klare Ideen für das Ausspielen von Standardsituationen haben -> Diese nutzen wir!



# MYTHBUSTER

## IM WETTKAMPF



### HOCH UND WEIT BRINGT SICHERHEIT

Ein Redewendung, die im Jugendfußball nicht weniger stimmen könnte. Lange unkontrollierte Bälle sorgen dafür, dass die Spieler keine spielerischen Lösungen entwickeln werden und zukünftig die meiste Zeit mit verteidigen zubringen werden, da der Gegner den Ball geschenkt bekommt.

### FREISTÖSSE UND ECKBÄLLE

Die Bälle bei diesen Standardsituationen einfach nur in Richtung Strafraum zu klopfen beruht nur auf einem Prinzip: Zufall. Sinnvoller ist es, den Kids klare Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und sie zielstrebig und flach auszuspielen.

### ANSTOSS ZURÜCKSPIELEN

Den Ball bis zum eigenen Torwart oder Verteidiger zurückzuspielen sorgt dafür, dass wir in unserer Tornähe Druck bekommen. Anstoßvarianten parat zu haben, um den Ball direkt vom Anstoß heraus in die Hälfte des Gegners zu spielen, überraschen den Gegner und bringen das Momentum direkt auf unsere Seite!

# MYTHBUSTER

## IM TRAINING



### EINLAUFEN ZUR ERWÄRMUNG

Das Rundenlaufen zum Aufwärmen hat ausgedient. Es ist meist langweilig, nervt die Spieler und hat keinen fußballerischen Mehrwert. Auch zur Verletzungsprophylaxe ist es nicht notwendig. Stattdessen eignen sich verschiedene kleine Spiele, um einen spaßigen Trainingsstart zu haben. Diese findest du im Anhang!

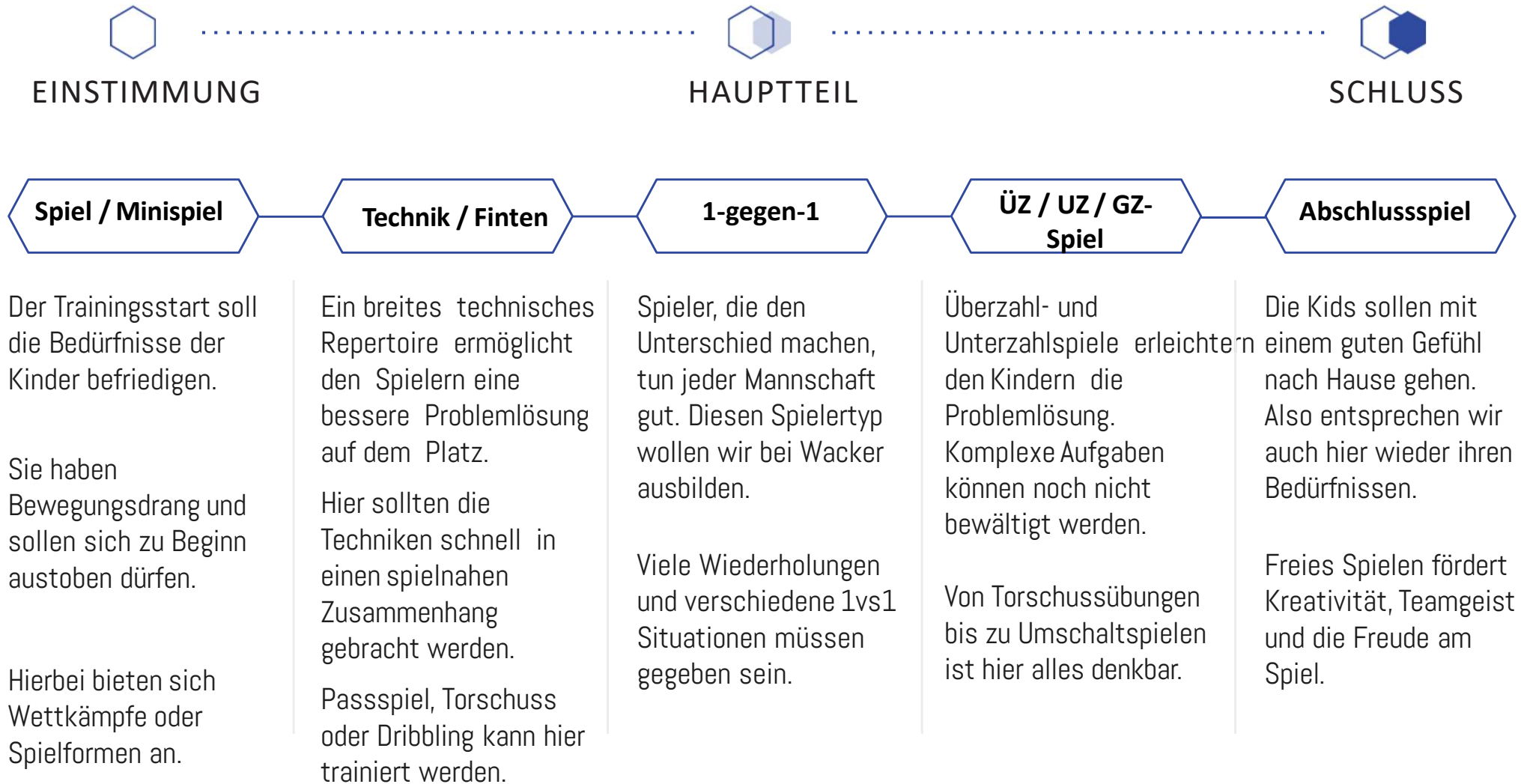
### DEHNEN

Statisches Dehnen, bei dem die Spieler über mehrere Sekunden in die Dehnung gehen, ist nicht förderlich für den Fußballsport. Sinnvoller sind im Kinderbereich Beweglichkeitsspiele, die natürlich und aus der Bewegung heraus die Dehnfähigkeit trainieren.

### ANSPRACHEN

Ansprachen, die länger als 90 Sekunden dauern, sind für Kinder nicht nur langweilig, sondern auch überfordernd. Überlege dir gut, ob die angesprochenen Punkte wirklich für alle wichtig sind oder ob du sie nicht besser den betreffenden Spielern im Einzelgespräch nennst, ohne die Übungen für alle anzuhalten.

# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 1



# TRAININGSSTRUKTUR / VARIANTE 2

