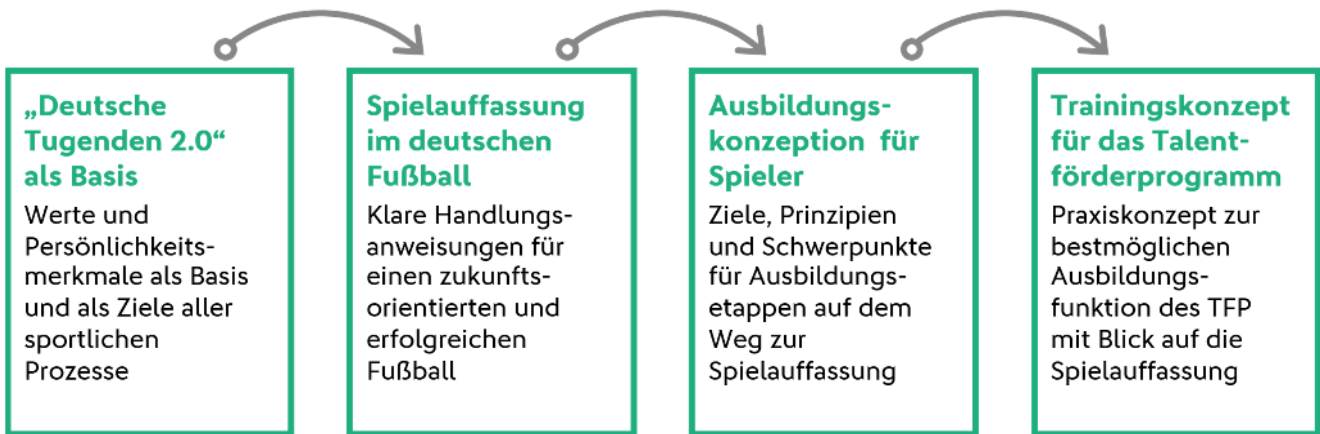


# DFB-TALENTFÖRDERPROGRAMM NORDBAYERN

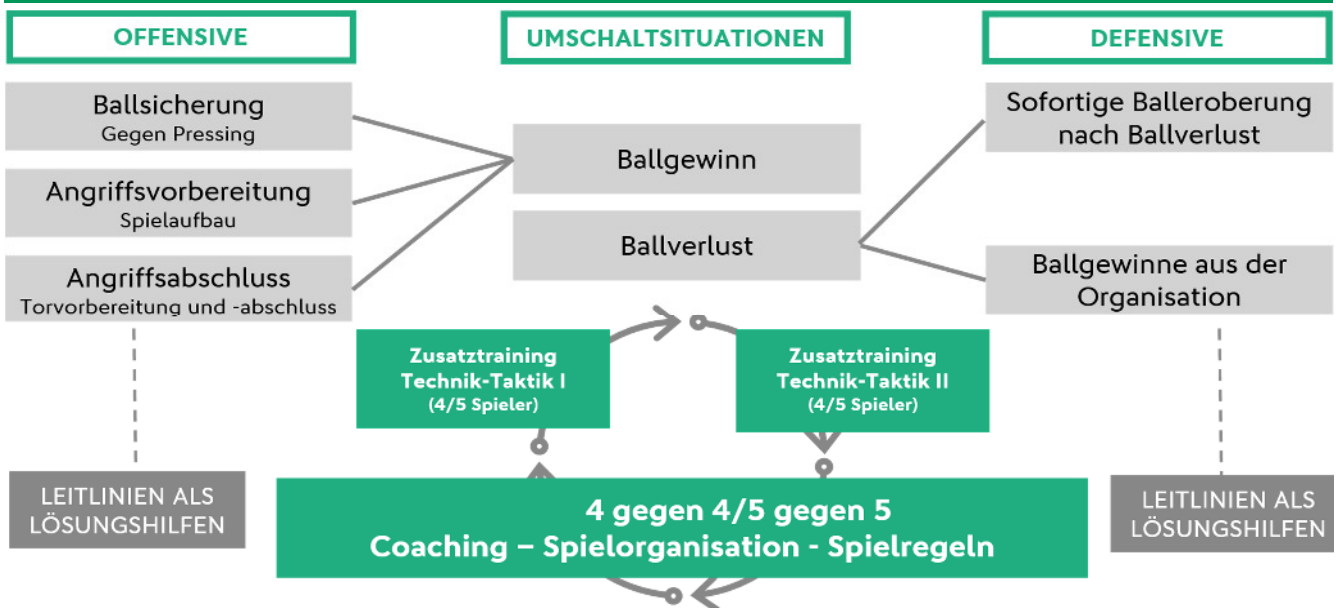
## Methodisch-Organisatorische Hinweise zum Stützpunkttraining

### „Unser Weg“ als sportliche Orientierung



JEDES STÜTZPUNKTTTRAINING IST TEIL „UNSERES WEGES“

### Trainingskonzept



- übergeordnete Zielstellung: **Lösungen für komplexe Spielsituationen** mit Hilfe der Leitlinien als Handlungsmuster
- Kennenlernen und ausprobieren der Leitlinien in vereinfachten Situationen
- zielorientiertes Lernen in reduzierten und gesteuerten Spielformen als Kern des Stützpunkttrainings (ergänzende technisch-taktische Übungsformen/ Minispielformen/ Individualtraining zum Schwerpunkt)

## Schwerpunkte trainieren – im Detail coachen

- Die Ausbildungspläne orientieren sich zunächst an den Spielphasen:
  - „**Tore schießen**“ (Angriffsabschluss)
  - „**Tore vorbereiten**“ (Angriffsvorbereitung) und
  - „**Ball behaupten**“ (Ballsicherung gegen Pressing)
- Für diese Ausbildungsblöcke jeweils **4 bis 8 Einheiten** mit speziellen Schwerpunkten einplanen und konzentriert trainieren.
- In dieser Zeit systematisch und konzentriert an einem Schwerpunkt arbeiten.
- Die Saisonpläne für U12/U13 und U14/U15 bieten für jedes Trainer-Team im Stützpunkt eine flexibel umsetzbare Orientierungshilfe.
- Je nach aktueller Leistungsstärke, Lernfortschritten und verfügbaren Einheiten im Stützpunkt können die konkreten Zeitfenster, Umfänge und Detail-Schwerpunkte im jeweiligen Block variieren.
- In der Hinrunde bzw. Rückrunde sollten aber jeweils die drei Blöcke „Tore schießen“ – „Tore vorbereiten“ – „Ball behaupten“ abgedeckt werden.
- Egal, welcher Schwerpunkt: Nur konkrete und **detaillierte Korrekturen** bringen Talente weiter. Die Leitlinien der DFB-Spielauffassung sind hierfür ein ideales, anschauliches Raster für die Analyse/Bewertung der Spielaktionen.
- Die Talente möglichst **aktiv in den Lernprozess mit einbinden**.

## Offensive steht im Vordergrund

- Schwerpunkt der Ausbildungsinhalte ist die Förderung individueller Qualitäten **mit** dem Ball.
- Aus diesem Grund strukturiert sich der Ausbildungsplan zunächst ausschließlich in die verschiedenen Basis-Situationen bzw. Phasen des Angriffsspiels.
- Dennoch soll nicht gänzlich auf die **parallele Förderung** individueller Lernbereiche in der Defensive verzichtet werden.
- Vorrangiges Ausbildungsmittel ist dabei das **parallele Coachen passender Defensiv-Schwerpunkte** in analogen Angriffssituationen.
- Alternativ können bei verfügbarer Zeit bzw. Lernfortschritt in der Saisonplanung pro Ausbildungsblock punktuell komplette Einheiten für einen der aufgelisteten Defensiv-Schwerpunkte berücksichtigt werden.

## Ausdifferenzierung in den Altersklassen

- Die beiden Saisonpläne sind auf die beiden üblichen Trainingsgruppen der U12/U13 bzw. U14/U15 ausgerichtet.
- Erfolgt in beiden Trainingsgruppen eine weitere interne Unterteilung in beide Altersklassen, ist auf Basis einer identischen Schwerpunkt-Planung die konkrete Trainingssteuerung (z.B. Erschweren/Erleichtern, Akzentuierung der Teil-Schwerpunkte, Ausdifferenzierung der Coaching-Details usw.) der jeweiligen Altersklasse anzupassen.
- Zentrales Ziel einer jeden Trainingsvorbereitung und -steuerung muss letztlich die bestmögliche **individuelle** Ausbildung jedes Talents sein.
- Um dem individuellen Ausbildungscharakter zu stärken, findet alle 4-8 Wochen ein differenziertes **Stärken-/ Schwächetraining** im Hinblick auf den jeweiligen Schwerpunktblock statt

## Spielorientiert trainieren – Basics konsequent coachen

- Alle Trainingsformen aus dem Spiel ableiten. Nur das trainieren, was im Spiel vorkommt.
- Das Trainingskonzept für das Talentförderprogramm ist dabei nach Spiel-Phasen sortiert, um konkrete Schwerpunkte schrittweise und systematisch herausgreifen zu können.
- Gegenüber komplexen Spielsituationen des 11 gegen 11 in **reduzierten** und **vereinfachten Spielsituationen** trainieren.
- **Spieltempo** und **Dynamik** sind die obersten Trainingsziele (Wettkampftempo!)
- Häufiges Trainieren von 1 v 1 und 2 v 2 bis 4 v 4 inklusive Überzahl-/ Unterzahlspiele. Kleine Fußballspiele haben eine Transportfunktion des technisch-taktischen Spielverhaltens in das reale Spiel.
- Bei Übungsformen mit aktivem Gegner unbedingt **Alternativlösungen** anbieten.
- In der Abschlussspielform die Schwerpunkte aus dem Training aufgreifen und deren Umsetzung fordern (Spiel in die Tiefe, Mut zum offensiven 1:1, Torabschlüsse, ballorientiertes Verteidigen, schnelles Umschalten, Kreativität, Mut, Risikofreude...).
- Innerhalb der Spiel- und Übungsformen des Stützpunkttrainings sind die **Basics als Grundvoraussetzung** zum Lösen von Spielsituationen konsequent zu beachten und zu korrigieren:
  - ✓ Vororientierung (Schulterblick)
  - ✓ Auftaktbewegung/ Lösen vom Gegenspieler
  - ✓ Anbieten/ Freilaufen
  - ✓ erster Kontakt/ Ballmitnahme (beidfüßig)
  - ✓ Passqualität (beidfüßig)
  - ✓ Folgehandlung/ Anschlussaktion

## Organisation, Demonstration, Coaching und Korrektur als Kern der Trainingsarbeit

- Auf wettspielgemäße Organisation/ Ablauf achten (Räume, Distanzen, Zeit...).
- In **kleinen Gruppen hohe Wiederholungszahlen** generieren und somit die Intensität erhöhen (Organisation!). Wartezeiten/ Standzeiten möglichst kurz halten.
- Organisation und Übungsaufbau ständig kontrollieren und ggf. korrigieren (Räume, Distanzen, Regeln).
- Richtiges und erfolgreiches Verhalten angemessen **Loben** und positiv verstärken.
- Möglichst positiv Korrigieren (Negationen vermeiden!)
- Bei technisch-taktischen Fehlern immer **Handlungsalternativen** aufzeigen und **demonstrieren**.
- Kurze Anweisungen (**max. 3 wesentliche Informationen**), Erklären und Demonstrieren (Zweck?, Spielbezug) sowie präzise Ausführungs- und Technikvorgaben.
- **Einbindung der Spieler** (mental-aktiver Lernprozess, Fragen stellen).
- Möglichkeiten der Fehlerkorrektur in Spiel- und Übungsformen:
  - ✓ Einzel- und Gruppenkorrekturen (Unterbrechen, Nachstellen)
  - ✓ Unterbrechung der Spiel- oder Übungsaktion (Start-Stopp-Spiel)
  - ✓ Demonstration in Zeitlupe
  - ✓ Reduzierung bzw. Vereinfachen der Anforderungen
  - ✓ Einfrieren (Standbild)
  - ✓ Begleitendes Coaching (Synchroninformationen)

## Trainieren im Team

- Durch eine klare Aufgabenverteilung im Trainerteam sollten die hierdurch entstehenden idealen Ausbildungschancen des Talentförderprogramms optimal ausgenutzt werden.
- Alle Trainer sind vollumfänglich aktiv (Spiel- und Übungsformen, Individualtraining).
- Bei Spiel- und Übungsformen nach Absprache die Coachingaufgaben optimal verteilen (Offensive/ Defensive, Balltechnik/ Bewegungsablauf/ Körperschwerpunkt etc.)

## Sonstiges

- Platzaufbau vor Beginn des Trainings abschließen.
- Spieler(innen) beim Auf- und Abbau der Materialien mit einbeziehen (Aufgaben verteilen, selbst organisieren).
- Auf Absicherung der Tore gegen Umkippen achten. **Es ist den Spieler(innen) verboten, sich an die Torlatte zu hängen!**
- Möglichst alle Trainingsformen mit einem **Torabschluss** verbinden (Spielziel, Motivation, Spaß).
- Ein **einheitliches Erscheinungsbild** (ADIDAS-Ausrüstung des Talentförderprogramms, ADIDAS-Schuhe) gewährleisten.
- Koordinationstraining kann Teil der Trainingsarbeit am DFB-Stützpunkt sein – sollte jedoch mit balltechnischen Elementen verbunden werden (fußballspezifisches Koordinationstraining).
- Laufschule ist Teil der Trainingsarbeit im Verein und am DFB-Stützpunkt nur in Ausnahmefällen durchzuführen.
- **Gespräche mit Spieler(innen)/ Eltern werden nicht während des Stützpunkttrainings und immer mit mindestens zwei Stützpunkttrainern geführt.**
- Regional- und Verbandsauswahlspieler sollten ein regelmäßiges Individualtraining nach Absprache mit dem Stützpunktkoordinator bzw. den Regional- oder Verbandsauswahltrainer erhalten (Stärken-Schwächen-Training).
- Ein regelmäßiges spezielles Training der Torhüter ist anzubieten (Inhalte siehe Leitfaden).
- Den Spielern gemäß in individuellem Stärken-Schwächen-Profil regelmäßig balltechnische bzw. athletische Hausaufgaben mitgeben und diese kontrollieren.