

WM Jugendtrainersymposium: 1TE Langfristiger Leistungsaufbau

Vielseitige athletische Jugendspielerausbildung

Basisfähigkeiten: Stützmotorik, Grundlagenausdauer, Ausgleichstraining

I. Aufwärmen

1. Einlaufen in 2er-Gruppen mit zwei Bällen

→ freies Bewegen in der Halle: Zuspiele von zwei Bällen gleichzeitig, verschiedene Unterarmstützübungen nach dem Abspiel oder prellend mit Ball

Erweiterung: 2er-Gruppen mit einem Ball, Zuspiele bis zum 6-Meter: Kempa - Abschluss auf das leere Tor; gleichzeitig führt der Passgeber (zum Kempa) zwei Mal Radschlagen und zwei Mal Rolle vorwärts aus oder verschiedene Unterarmstützübungen.

Aktive Muskelaktivierung:

Handlauf	Aufbau von Kraft – Rumpf, unterer Rücken
Wadenstrecker	Verbesserung der Flexibilität - Wade
Beinrückheben	Balance zur perfekten Körperhaltung
Hüftrolle	Mobilität – Kraft: Hüfte und Schulter
Ausfallschritt	Verbesserung der Flexibilität - Hüfte und Beine
Dehnung Sumo – H	Verbesserung der Beweglichkeit – Hü. – Beine

2. Raum im 9-/6-Meter mit allen Spielern (ohne Bälle) besetzen: Beinfechten

Jeder „kämpft“ gegen jeden und hat die Aufgabe anzugreifen sowie sich selbst den Angriff durch Beinarbeit zu entziehen.

Korrekturen: → Auf dem Fußballen arbeiten, → Knie leicht gebeugt, → Schnelle, dynamische Bewegungen

Aufgaben: a) Wade des Gegners berühren (nicht schlagen!)
b) Rücken/Kniekehle des Gegners berühren

Wer zwei Mal hintereinander getroffen wurde, muss zwei Mal Radschlagen/zwei Mal Rolle vorwärts/eine Rolle rückwärts machen. **Variation:** Raum verkleinern.

Handball-Fußball

Proaktive Kraftübungen:

Beckenheben	Aktivierung und Entwicklung Gesäßmuskeln
Knieheben in Seitenlage	Aktivierung und Stabilisation der Hüften
Unterarmstütz (Vorne)	Erzeugung von Säulenstabilität und Kraft
	Schultern - Rumpf - Hüfte
Unterarmstütz Seitenlage	Stärkung der Säulenstabilität und Kraft
	Schultern - Rumpf - Hüfte

Motivationskreis (Anker)

In der 2-er Gruppe passen sich die Spieler den Ball zu:

- Schlagwurfpass – Sprungwurfpass – Schlagwurfäuschung tief/Schlagwurfpass - Schlagwurfäuschung hoch/Sprungwurfpass –

Ziel: Angreifen wollen!!! (Stoßen zum Tor, Blickrichtung Tor, Oberkörper zum Tor)

Mentale u. athletische Zweikampfkraft: Koordination, Psyche, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft

Elastizitäts- Aktivierung:

Hüftdrehen	Steigerung der Elastizität (Schulter – Hüfte)
Sprünge über die Linie	Erzeugung von Schnelligkeit und dynamischer Stabilität – Hüfte und Beine
Sprung aus der Hocke	Aufbau von Sprungkraft - Hüfte und Beine
Liegestütz mit Absprung	Steigerung der Rumpfstabilität
Startsprung vom Boden	Aufbau von Dynamik und Beschleunigung

3. Zweikampfschulung: 1:1-Ringen + Schiebe und Ziehkämpfe

2er-Gruppen (körperlich möglichst gleich starke Spieler) einteilen

eine Weichbodenmatte: Partner A auf die Matte → festgelegte Ausgangsstellung z.B. Sitz/Seitlage etc. vorgeben.

Aufgabe: Partner B versucht A an einem zuvor festgelegten Körperpunkt zu berühren z.B. Bauchnabel bei Bauchlage; Po bei Sitz etc.

→ es soll ein Ringkampf folgen, bei dem A durch möglichst geschickte Körperstellung/-haltung und -spannung die Berührung zu verhindern sucht.

Korrekturen:→ keine unfairen Attacken wie schlagen, treten, kratzen etc.

→ der Kopf ist tabu

→ Stop heißt Stop!

Variationen: a) Zeitbegrenzung z.B. 20 bis 30 Sek. Für den Zweikampf

b) Verlierer macht Aufgaben z.B. Rolle vorwärts und Handstand

Zweikampf: Technik; Zweikampf, Wurf, Lauf, Sprung

4. Grundübung 1

1. Zweikampfschulung 1:1 Überschlag auf Matten

3-er Gruppen bilden

Je 3er-Gruppen zwei Matten im Abstand von ca. sechs bis acht Metern Abstand aufbauen. Ziel: durch frontale (!) 1:1-Aktionen mit beiden Füßen auf die Matte kommen und zwar nur von einer lang und den beiden kurzen Seiten aus. Die lange Seite „hinten“ darf nicht benutzt werden.

Überschlag 1:1 → Die beiden Spieler orientieren sich als Verteidiger zu je einer Matte. A spielt zuerst als Angreifer 1:1 gegen B, anschließend greift B sofort 1:1 gegen A an, usw.

Wichtig: Abwehr darf nicht Klammern. Den Angreifenden immer mit den Armen annehmen wie als Stoßdämpfer und den Angreifer nach vorne rausschieben sowie gleichzeitig mit guter Beinarbeit seitliche Durchbrüche verhindern. Schafft es der Angreifer nicht beim ersten Mal, muss er noch einmal zurückschwingen und erneut aus der Vorwärtsbewegung 1:1 gehen → Abwehrspieler nimmt erneut offensive (mind. 1,5 Meter vor der Matte) Position ein.

Korrekturen: → Super Beinarbeit fordern, → immer auf Fußballen tänzeln

→ bei nachlassendem Angreiferdruck auch das Rausschieben zurücknehmen (nicht schubsen).

Variationen: a) mit Ball und Anspieler, b) 2:2-Überschlag (auf 3:3 erweiterbar → größere Räume).

WM Jugendtrainersymposium: 1TE Langfristiger Leistungsaufbau

Vielseitige athletische Jugendspielerausbildung

5 Torhütereinwerfen:

Trainer mittig auf 9m. RL und RR besetzen. Stoßen in Richtung Tor, Pass zum Trainer, Bogenlauf zur anderen Pfostenhöhe, Rückpass, Torwürfe

Später:

A) Ein passiver Abwehrspieler der den Werfer in der Luft versucht aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Ganzkörperspannung im Wurf,

B) Mit Ganzkörperspannung den Zweikampf suchen und durch ein 1g1 vorbei ziehen.

Trainer mittig auf 9m, Anspieler auf LA und RA, RL und RR besetzen. Stoßen in Richtung Tor, Pass zum Trainer, Bogenlauf zur anderen Pfostenhöhe, Rückpass vom T, 1:1 gegen HL und HR aus der Bewegung zum zweiten Pfosten im begrenzten Raum oder Pass zum Außen und erneutes Anstoßen mit 1:1 Abschluss.

Torwürfe aus der 2-Gruppe nach Ring- und Schiebekämpfe

Zielspiel (15min)

Spiel 4 gegen 4 auf ein Tor (**Innenblock 6:0 Formation**) + 2 Anspieler

- Sog. Einfache Kreuzungen: RM kreuzt mit RL oder RR, zweiten Spieler binden, Sperren vom Kreisspieler (KM) ausnutzen, Torwürfe, Pass an Kreis oder Parallel weiter.
- Doppelkreuzen: RM kreuzt für RL oder RR, (bleibt in der Sperre oder nimmt halb Position ein), RL kreuzt für RR, KM Sperren!
- H/H Kreuzungen, + Stufen zurück mit Kreisläufer Sperren
- Leeres Kreuzen: RM passt zu RR, RM und RL kreuzen leer, Rückpass von RR (gilt für beide Seiten, KM wieder mit Sperreinsatz)

Ziele: Erläuterung an die Spieler im Angriffsspiel anzugreifen. Nicht den Ball ohne druck nur weiter zu spielen.

Auslaufen
Stretching