

# Ausbildungsziele Junioren F 5er Fussball



## 1 Technik

- Orientierte Ball An und Mitnahme (Ball macht nach der Annahme 3-4 Umdrehungen und ist so direkt wieder sauber spielbar!)
- Einführung Flachpass (Innenrist)
- Einführung Torschuss (Grundtechnik, nicht Stärke)
- Einführung Dribbling (eine bis zwei Finten)
- Beidfüssigkeit

## 2 Taktik

- Freistellen
- Einführung Zweikampfverhalten defensiv
- Grundlagen Offensive/Defensive (keine festen Positionen!)
- Grobe Raumaufteilung

## 3 Kondition/Koordination

- Aktions-/Reaktionsschnelligkeit (Handlungsschnelligkeit)
- Gleichgewicht
- Orientierung (Freistellen, Raumgefühl in primitiver Form Wahrnehmung von Handlungsoptionen)
- Differenzierung (Ballgefühl/Passschärfe einschätzen können)

## 4 Psyche/Persönlichkeit/Erziehung

- Mannschaftsgefühl (zusammen sind wir stark)
- Aufmerksamkeit/Konzentration
- Ordnung (Schuhe putzen, Material richtig und sauber versorgen)
- Pünktlichkeit (Eltern einbeziehen)

## 5 Regelkenntnisse

- Handspiel
- Foulspiel (grobe Erklärung, was erlaubt, was nicht)
- Outbälle (korrekter Einwurf, Corner)
- Kein Offside!

## 6 Trainingsschwerpunkte/-vorschläge

- Alles mit Ball (auch das Einlaufen)
- Jeder Spieler ist so oft wie möglich in Aktion (keine Warteschlangen)
- Kein Stretching notwendig
- Keine reine, sture technische Abläufe (Techniktraining, alles auf der Einführungsstufe, in Spielformen, Stafetten, Wettbewerbe oder Circuits integrieren)
- Spiele mit kleinen Mannschaften (2:2, 3:3, 4:4) auch in geringer oder ausgebauter Unter- und Überzahl (1:3, 2:4, 3:5 etc.) – immer auf Tore.
- Lustige Spiele (Fangis, Schwarzer Mann), Geschicklichkeitsspiele (Balanceübungen, Körperbeherrschung)
- Verschiedene Ballsorten verwenden (leichte, grosse, kleine Bälle, mit Ballgefühl zur Beherrschung)
- Genügend Ruhepause
- Spiele für die Aufmerksamkeit
- Keine komplizierten Spielformen
- Einfache, kurze Erklärungen – im Bedarfsfall korrekt vorzeigen!
- Anreize schaffen, die aufgezeigten Dinge zuhause weiter zu üben



Notizen: