

Wolfgang Schnepfer / Manfred Claßen

E-JUGEND / D-JUGEND TRAINING



effektive Übungen



Die Autoren:

Manfred Claßen, Jahrgang 1966, 1980-1983 mehrfacher Juniorenauswahlspieler, er erhielt zu der Zeit ein Angebot des Bundesligisten Bayer Uerdingen, 1984 komplizierte Sprunggelenksverletzung und das Ende seiner aktiven Spielzeit, Fußballabitur 1986 mit der Note "sehr gut", Trainer 1992-1996 zusammen mit Diplom-Sportlehrer Wolfgang Schnepfer im Gesundheitsstudio in Willich 2004 bis heute Jugendtrainer, 2010 gründete er die Informationsseite www.fussball-taktik.info



Wolfgang Schnepfer, Jahrgang 1964, Diplomsportlehrer, Ex-Bezirksligaspieler im Fußball, 1988-89 in der deutschen Triathlonspitze, 1990 Bayerischer Meister im Body-Building, 1998 Konditionstrainer im bezahlten Fußball



Inhalt



Vorwort

Die E-Jugend

Die D-Jugend

Exkurs: Psyche und Motivation

Spieler zusätzlich motivieren

Regeln im Trainingsbetrieb

Aufwärmprogramme

1. Aufwärmprogramme ohne Ball (D-Jugend).

Aufwärmen durch Austobphase

Aufwärmen mit dem Sprinter ABC

Aufwärmen mit einem Waldlauf

Aufwärmen mit einem Stationentraining

Aufwärmen über die Platzbreite

2. Aufwärmprogramme mit Ball (E-und D-Jugend).

Dribbeln im Viereck / 3 gegen 1 / 5 gegen 2

"3 gegen 3" mit einer festen Anspielstation

Chef im Ring

Viereck mit Außenanspieler

Viereck mit Eckanspieler

Pärchen im Viereck

Statisches Passspiel

Direktspiel

Dribbelkreis

"Fußballtennis"

3. Aufwärmprogramme mit anderen Ballsportarten

"Volleyball" (nur D-Jugend)

"Völkerball"

"Hockey"

Hauptteil

Theoretischer Teil zu den Schusstechniken

Innenseitstoß

Innenspannstoß

Vollspannstoß

Außenspannstoß

„Picke“

Heber

Dropkick

Effetstoß

Fallrückzieher

Seitfallrückzieher

Hüftdrehstoß

Praktischer Teil zu den Schusstechniken

Übungen

Technikübung

Torschussübungen

Vollspannstoßübungen

Übungen für Doppelpass und sicheren

Torschuss

Fintentraining

Dribbel -und Zweikampftraining

Komplexe Übungen

Abschlussspiele

Beispiele für anspruchsvolle Abschlussspiele

Literaturverzeichnis

Vorwort



Dieses Buch entstand aufgrund der vielen Nachfragen auf unserer Homepage www.kinder-training.info. Das Autorenteam Diplomsportlehrer Wolfgang Schnepfer und Manfred Claßen geben hier einen detaillierten Einblick in das Training der E bis D-Jugend. Anders als auf der Homepage werden die Übungen hier in die 3 Hauptkategorien Aufwärmprogramme, Hauptteil und Abschlussspiele gegliedert. So können komplette Trainingseinheiten leicht, wie in einem Baukastensystem, erstellt werden.

Dieses Buch richtet sich an E-Jugend- und D-Jugendtrainer und Betreuer, die noch keine oder wenig Erfahrung im Bereich des modernen, kindgerechten Trainings gesammelt haben.

Wir wünschen allen Lesern viel Spaß bei der Lektüre und stets viel Erfolg im Sport.

Wolfgang Schnepfer

Manfred Claßen

Die E-Jugend



Der fußballerische Aspekt steht bei der E-Jugend, im Gegensatz zu den Bambinis, immer mehr im Vordergrund. Weiterhin wird aber auf eine vielseitige Ausbildung, in Form von Laufen, Springen, Werfen, Ballspiele und Spiele unterschiedlichster Art, Wert gelegt. Die Kinder sollen hier eine grundlegende sportliche Ausbildung bekommen, wobei der Spaßfaktor und die Gemeinschaft im Vordergrund stehen. Hiermit wird die Basis für die weitere sportliche und soziale Entwicklung gelegt.

Auch in der E-Jugend müssen die Kinder das Gefühl vermittelt bekommen, dass sie von der Gemeinschaft gebraucht werden (was ja auch so ist), dass jeder ein wichtiges Mitglied der Mannschaft ist (unabhängig von der Leistung), und dass jeder Spieler ein gleiches Maß an Lob und Anerkennung von Eltern, Betreuern und Trainern verdient.

Der Trainer/in hat nun auch die wichtige Aufgabe, geschickt und freundlich allzu ehrgeizige Eltern, zu mäßigen und den Leistungsfaktor in einem gemäßigten Sektor zu halten. Wettkampfs Spiele sind mit einem großen Spaßfaktor zu belegen und es wird überwiegend in kleinen Gruppen gespielt.

Der richtige Umgang im Training mit Kindern unter 11 Jahren wurde ausführlich in unseren Büchern „Bambini / F-Jugendtraining“ und „F-Jugend / E-

Jugendtraining“ beschrieben. Deswegen wird dies nur noch in Bezug auf die D-Jugend präziser erläutert.

Die beschriebenen Übungen sind in der Regel für alle D-Jugendmannschaften geeignet. Die Übungen für die E-Jugend müssen auf den jeweiligen Leistungsstand abgestimmt werden.

Für die E-Jugend sollte aber am Anfang einer Trainingseinheit kein gezieltes Aufwärmprogramm erfolgen. Vor jeder Trainingseinheit dürfen sich die Kinder einige Minuten, sofort mit oder ohne Ball (wie jeder will), in der Gruppe oder Einzeln, frei bewegen. Kinder in dieser Altersklasse müssen und wollen sich sofort austoben.

Auch auf Ausdauerläufe, lange Sprints, Krafttraining und längere taktische Erklärungen wird gänzlich verzichtet.