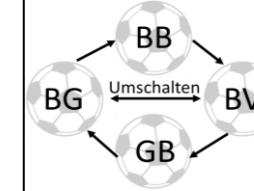


Altersgerechtes Fußballtraining --> Leistungsfaktoren!

Altersbereich\Bereich	Tore? Bälle?	Psychische (mentale) Entwicklung	Physische (körperliche) Entwicklung	Athletik (Intensität, Dauer, Dichte, Umfang, Häufigkeit)					Technik	Taktik
				Koordination: DORFKRUG	Schnelligkeit	Beweglichkeit (aktiv)	Ausdauer	Kraft		
Bambini Spielen & Bewegen bis 70 Min.	G bis 3:3	Trainerorientierung Neugierde Ich-Bezogenheit Phantasiewelt Verspieltheit	Muskelfasertyp SZ/LZ/MF Sichtfeld 120° erste Ebene (Sichtfeld) Füllphase (Breitenwachstum) Grobmotorik	Zusammenspiel Nerv & Muskel ALLES: Differenzierungs- Orientierungs- Rythmisierungs-	Reaktionsschnelligkeit Staffelspiele Fangspiele	aktiv möglichst große Bewegungsamplitude nur in Spielmomenten	tägliches Bewegen altersspezifisches Training	Training nur mit dem eigenen Körpergewicht! allgemeines Sport treiben viele Kleine Spiele fußballspezifische Spielformen	Bewegungen mit/ohne Ball Variationen <i>Differentielles Lernen</i>	Grundidee: rechts-links, vorne/hinten Spielrichtung Entscheidungen treffen lassen - nicht Vorsagen!
Grundlagenbereich Spielen & Lernen bis 80 Min.	F bis 4:4	Trainerorientierung Verspieltheit Wetteifer Gerechtigkeitssinn Bewegungs-/Spelfreude	Muskelfasertyp SZ/LZ/MF Sichtfeld 120° -> 180° erste -> zweite Ebene Füll-/Streckphase (Breiten-/Längenwachstum) Spinalkanal offen Grobmotorik	Kopplungs- Reaktions- Umstellungs- Gleichgewichts- Fähigkeit		z.B. tiefe Hocke bei Hundehütte		Rauf-/Rangelspiele Klettern Schubkarre ...	Basistechniken Variationen <i>Differentielles Lernen</i> Bewegungen mit/ohne Ball	Grundidee: rechts-links, vorne/hinten Spielrichtung Gegenspieler/Mitspieler Bienenschwarm Entscheidungen treffen lassen - nicht Vorsagen!
	E bis 5:5	Vorbildfunktion? Selbstbewusstsein? Konzentrationsvermögen?		Frequenz Synapsen Nervenleitung					Basistechniken Wiederholungen <i>Coerver Methode</i> Bewegungen mit/ohne Ball	Individuatik Off./Def. Zusammenspiel Bienenschwarm Entscheidungen treffen lassen - nicht Vorsagen!
Aufbaubereich Spielen & Trainieren bis 90 Min.	D 1. GL bis 7:7	Präpuberale Phase: Motivation Lernfähigkeit/-willigkeit Ausgeglichenheit Selbstvertrauen Konzentrationsvermögen Wettkampfverbissen Überforderung?	Muskelfasertyp SZ/LZ/MF Sichtfeld 180° Tiefes Sichtfeld Füllphase (Breitenwachstum) Feinmotorik Bewegungsgeschick Körperproportionen Ausgewogenheit	Speziell: vermehrt in Spielaktionen z. B. Chaosformen	Reaktionsschnelligkeit Staffelspiele Fangspiele Anritte Richtungswechsel kleine Sprünge	Hohe Bedeutung ab dem Längenwachstum, weil der Knochen wächst und der Muskel gestreckt wird ... dadurch erhöhte Verletzungsanfälligkeit	Anritte Sprünge Richtungswechsel Stabilisation Rumpfstabilisation	Dribbling/Fintieren: Gegnerüberwindend Ballhaltend Tempodribbling	Individualtaktik: Frontal/Seitlich Rücken zum Tor	
	C bis 11:11	1. Puberale Phase: Unausgeglichenheit Wachstumsunterschiede menschliche Spannungen Loslösen von Erwachsenen Kognition taktisches Verständnis Kalenderisches Alter? Biologisches Alter? Frustrationstoleranz?	Muskelfasertyp SZ/LZ Streckphase (Längenwachstum) daher KSP Veränderung Spinalkanal zu Nervenleitungsgeschwindigkeit - Testosteronshub Bewegungsgeschick Verletzungsanfälligkeit	Frequenz Synapsen	Anritte Richtungswechsel Sprünge Sprints <15m Schnelligkeit <30m Pause 1 Min./10m	Regeneration statisch bei Dysbalancen statisch	Keine Kraftaktion ohne vorherige Rumpfstabilisation	Passen: Flugball/Flanke Druckpass/Timingpass	Gruppentaktik: 2:2 bis 4:4, Def./Off. ÜZ, GZ, UZ	
				Handlungs- schnelligkeit		Aufwärmten dynamisch Rumpfbeweglichkeit	Aufwärmten dynamisch Rumpfbeweglichkeit	Torschuss (flach/hoch): direkt/Kontakt(e) volley/Dropkick	Positionsvielfalt Umschaltmomente	
Leistungsbereich Trainieren & Umsetzen bis 120 Min.	B	2. Puberale Phase: Psychische Stabilisierung Mitbestimmung beginnt Leistungsbereitschaft Prioritätenverschiebung	Füll-/Streckphase (Breiten-/Längenwachstum) Muskelwachstum + Bewegungsgeschick? Verletzungsanfälligkeit	Individuell/ Begleitend	Anritte, Richtungswechsel, Sprünge Sprints <15m Schnelligkeit <30m Pause 1 Min./10m		fußballspezifische Intervalle 1:1 bis 5:5 Dauer Pro Spieler/Team= 1.Min. Pause 2:1-1:1	Schnellkraft Sprünge Antritte Richtungswechsel	Individualtaktik Gruppentaktik Mannschaftstaktik	
	A 2. GL	Adoleszenz: Leistungsfähigkeit Ausgeglichenheit Selbstvertrauen Junger Erwachsener Verantwortung Eigenmotivation	Füllphase (Breitenwachstum) Muskelwachstum +++ Körperlichkeit Nachreifung Dysbalancen	Frequenz Synapsen	Handlungs- Schnelligkeit		fußballspezifische & allgemeine Grundlagenausdauer mind. 30 Min. ca. 120-150 Puls, z. B. große Spielformen, Technikrundläufe	Raum-Zeit-Gegnerdruck Positionsspezifiken	Standardsituationen Positionsspezifiken Ergebnisorientiert Gegneranalyse Spielverlaufsabhängig	
Senioren/ Übergangsbereich Trainieren & Gewinnen 120 Min.	1./2.	Erwachsener Stabilisierung Prioritätenverschiebung Freundeskreisveränderung Erlebnis-/Ergebniskultur? Lebensqualität?	bis 23 J. Wachstum ab 28 J. körperlicher Abbau daher Regeneration beachten	Antizipation Abwechslung			Sprintserien bis 8x 10-20m Pause 1. Sek./1m vollständige Pause zw. Serien	Kraft bei Dysbalancen Rekrutierung & Hyperthrophie von Muskelfasern	Maximalkraft?	Spielphasenmodell



Abkürzungen: SZ/LZ/MZ: schnell zuckende/langsam zuckende/Mischfaser-Muskelfasern ... ÜZ/GZ/UZ: Überzahl/Gleichzahl/Unterzahl ... def/off: defensiv/offensiv ... BB/BV/GB/BG: Ballbesitz, Ballverlust, gegen den Ball, Ballgewinn

© TVO/CLI