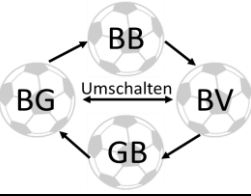


Altersgerechtes Fußballtraining --> Leistungsfaktoren!

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		
<b>Bambini Spielen &amp; Bewegen</b>  bis 70 Min.	G  bis 3:3	Trainerorientierung Neugierde Ich-Bezogenheit Phantasiewelt Verspieltheit	Muskelfasertyp <b>SZ/LZ/MF</b> 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  allgemeines Sport treiben  viele Kleine Spiele  fußballspezifische Spielformen	     Training nur mit dem eigenen Körpergewicht!  Rauf-/Rangelspiele Klettern Schubkarre ...	Bewegungen mit/ohne Ball  Variationen <i>Differentielles Lernen</i>	Grundidee: rechts/links, vorne/hinten Spielrichtung  Entscheidungen treffen lassen - nicht Vorsagen!
<b>Grundlagenbereich Spielen &amp; Lernen</b>  bis 80 Min.	F  bis 4:4	Trainerorientierung Verspieltheit Wetteifer Gerechtigkeitssinn Bewegungs-/Spielfreude  Vorbildfunktion? Selbstbewusstsein? Konzentrationsvermögen?	Muskelfasertyp <b>SZ/LZ/MF</b> Sichtfeld 120° --> 180° erste --> zweite Ebene Füll-/Streckphase (Breiten- /Längenwachstum) Spinalkanal offen Grobmotorik	Kopplungs- Reaktions- Umstellungs- Gleichgewichts- Fähigkeit  Frequenz Synapsen Nervenleitung		z.B. tiefe Hocke bei Hundehütte			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								Basistechniken  Wiederholungen <i>Coerver Methode</i> Bewegungen mit/ohne Ball	Individualtaktik Off./Def. Zusammenspiel Bienenschwarm Entscheidungen treffen lassen - nicht Vorsagen!
<b>Aufbaubereich Spielen &amp; Trainieren</b>  bis 90 Min.	D <b>1. GL</b>  bis 7:7	Präpuberale Phase: Motivation Lernfähigkeit/-willigkeit Ausgeglichenheit Selbstvertrauen Konzentrationsvermögen Wettkampfverbissen  Überforderung?	Muskelfasertyp <b>SZ/LZ/MF</b> Sichtfeld 180° Tiefes Sichtfeld Füllphase (Breitenwachstum) Feinmotorik Bewegungsgeschick Körperproportionen Ausgewogenheit	Speziell: vermehrt in Spielaktionen z. B. Chaosformen  Frequenz Synapsen  Handlungs- schnelligkeit	Reaktionsschnelligkeit Staffelspiele Fangspiele Antritte Richtungswechsel kleine Sprünge	Hohe Bedeutung ab dem Längenwachstum, weil der Knochen wächst und der Muskel gestreckt wird ... dadurch erhöhte Verletzungsanfälligkeit  Aufwärmen dynamisch Rumpfbeweglichkeit		Antritte Sprünge Richtungswechsel Stabilisation Rumpfstabilisation  Keine Kraftaktion ohne vorherige Rumpfstabilisation	Dribbling/Fintieren: Gegnerüberwindend Ballhaltend Tempodribbling  Passen: Flugball/Flanke Druckpass/Timingpass  Torschuss (flach/hoch): direkt/Kontakt(e) volley/Dropkick	Individualtaktik: Frontal/Seitlich Rücken zum Tor  Gruppentaktik: 2:2 bis 4:4, Def./Off. ÜZ, GZ, UZ  Positionsvielfalt Umschaltmomente
	C  bis 11:11	1. Puberale Phase: Unausgeglichenheit Wachstumsunterschiede menschliche Spannungen Loslösen von Erwachsenen Kognition taktisches Verständnis  Kalendarisches Alter? Biologisches Alter? Frustrationstoleranz?	Muskelfasertyp <b>SZ/LZ</b> Streckphase (Längenwachstum) daher KSP Veränderung Spinalkanal zu Nervenleitgeschwindigkeit - Testosteronschub Bewegungsungeschick Verletzungsanfälligkeit							
<b>Leistungsbereich Trainieren &amp; Umsetzen</b>  bis 120 Min.	B	2. Puberale Phase: Psychische Stabilisierung Mitbestimmung beginnt Leistungsbereitschaft Prioritätenverschiebung	Füll-/Streckphase (Breiten- /Längenwachstum) Muskelwachstum + Bewegungsgeschick? Verletzungsanfälligkeit	Individuell/ Begleitend  Frequenz Synapsen	Antritte, Richtungswechsel, Sprünge Sprints <15m Schnelligkeit <30m  Pause 1 Min./10m	Regeneration statisch bei Dysbalancen statisch	Beachte Fasern! Schnellig- keitsverbesserung möglich  fußballspezifische Intervalle 1:1 bis 5:5: Dauer Pro Spieler/Team= 1.Min. Pause 2:1-1:1  fußballspezifische Grundlagenausdauer mind. 30 Min. ca. 120-150 Puls	Antritte Sprünge Richtungswechsel Stabilisation Rumpfstabilisation  Rekrutierung von Muskelfasern	Antritte Sprünge Richtungswechsel Ballkontrolle (flach/hoch): Innenseite, Außenseite, Spann, Sohle, Brust, Kopf, Oberschenkel  Kopfball: Abwehr/Angriff Einwurf	Individualtaktik Gruppentaktik Mannschaftstaktik  Standardsituationen Positionsspezifiken Ergebnisorientiert Gegneranalyse Spielverlaufsabhängig  Spielphasenmodell
	A <b>2. GL</b>	Adoleszenz: Leistungsfähigkeit Ausgeglichenheit Selbstvertrauen Junger Erwachsener Verantwortung Eigenmotivation	Füllphase (Breitenwachstum) Muskelwachstum +++ Körperlichkeit Nachreifung Dysbalancen							
<b>Senioren/ Übergangsbereich Trainieren &amp; Gewinnen</b>  120 Min.	1./2.	Erwachsener Stabilisierung Prioritätenverschiebung Freundeskreisveränderung  Erlebnis-/Ergebniskultur? Lebensqualität?	bis 23 J. Wachstum ab 28 J. körperlicher Abbau daher Regeneration beachten							

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