german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Durchgeführt von: giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ENTWICKLUNG
DER SPIELERIN / DES SPIELERS

1 ENTWICKLUNGS-PHASEN

2 LEHRZIELE

3 METHODIK

TRAININGSPRINZIPIEN → METHODE → SPIELARTEN

SOZIAL & GEISTIG

KÖRPERLICH & SPORTLICH

DAUER & HÄUFIGKEIT DER TRAININGS

SPORTLICHE ZIELE

PRINZIPIEN

Spielerische Phase
bis 9

- von Vorbildern oder Beispielen lernen/Nachahmung
- Grundvertrauen in den Trainer
- einfache Motivation (Selbstmotivation)
- große Neugier
- spontan und offen
- viel Fantasie
- Spaß und Freude am Spiel und an der Bewegung

Erstes goldenes Alter des Lernens
9–10
11–12

- experimentierfreudig
- Frustrationstoleranz
- Begeisterungsfähigkeit
- Neugier und Lernbegierde
- nehmen die Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen wahr
- großer Sinn für Gerechtigkeit und gleiche Chancen (Grenze 10–11)
- fokussiert auf den Trainer
- Kenntnis (Anerkennung) der Regeln
- Interesse am Vergleich und am Wettbewerb mit Gleichaltrigen
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung
- begrenzte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- sehr wettbewerbsorientiert
- Erkennen und Bewusstsein für Gewalt im eigenen Umfeld

psychologische Phase:
Krise des Egozentrismus

Pubertät: Unsicherheit und Suche
13–14
15–16

- Verliebtsein
- Suche nach Anerkennung
- ausgeprägter Wettbewerbsgeist
- können besser kommunizieren und zuhören
- Selbst(er)kenntnis
- Isolierung und Konfliktverhalten
- ausgeprägte körperliche Aktivität und Aggressivität
- mentale und psycho-soziale Unsicherheit
- durch andere beeinflussbar/Orientierung an Gruppenmeinungen
- erste sexuelle Erfahrungen, erster Drogen-/Alkoholkonsum
- Pubertät: Starke Freundschaften; Identitätssuche
- verringerte Aufmerksamkeit
- Vorpubertät: Mentales und emotionales Ungleichgewicht; Interesse an Sexualität
- Entwicklung von Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl
- Entwicklung des Reflektionsvermögens
- Opfer <-> Täter
- größeres Gesichtsfeld
- Spiel mit anderen/größeres taktisches Verständnis
- es kristallisieren sich unterschiedliche Fähigkeiten heraus
- Chancengleichheit zwischen Jungen und Mädchen im Spiel
- große Unterschiede in Bezug auf Größe und Gewicht
- Zunahme der körperlichen Fähigkeiten: Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination
- Erkennen von physiologischen Eigenschaften

psychologische Phase:
Phase der Selbstverherrlichung

- Selbstdarstellung: Sie wollen auffallen.
- Stärkung von Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein
- Verstöße gegen Regeln und Normen: Gefahr, dass die Jugendlichen Straftaten begehen und gewalttätig werden
- große Unterschiede in Bezug auf Größe und Gewicht
- körperliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern nehmen zu
- Koordinations- und motorische Probleme
- besondere Eigenschaften kristallisieren sich immer stärker heraus
- Weiterentwicklung der körperlichen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Agilität und Koordination
- großes taktisches und strategisches Verständnis

Konsolidierungsphase
16+

- Sexualität
- professioneller Wettbewerb
- professionelle Sichtweise und Verknüpfung mit der höheren Bildung, Eintritt in den Beruf
- besseres Kommunikationsvermögen
- Suche nach Selbständigkeit
- hohes Reflektionsvermögen
- Führungsfähigkeiten
- konfrontationsfreudiges Verhalten
- Ausweichverhalten: Risiken bei möglichen Zusammenhängen mit kriminellen Strukturen, Sexualstraftaten und Vandalismus

psychologische Phase:
Übergang in die Phase der Orientierung an anderen
(nicht alle erreichen diese Phase, dafür müssen die zentralen Werte vermittelt werden)

Abschluss der physischen Entwicklung:
- große physische Fähigkeiten und Ausdauer
- große taktische und strategische Fähigkeiten
- große technische Fähigkeiten
- Präzision in Bewegungsabläufen und Spiel
- Spiel mit klarer Zielsetzung und professionellem Wettkampfgeist
- Zunahme der physischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern und im Spiel

SOZIALE EIGENSCHAFTEN

- Pünktlichkeit
- Ehrlichkeit
- Gefühle ausdrücken
- Gleichheit zwischen Jungen und Mädchen
- Freude am Spiel mit anderen
- Bewusstsein für Gesundheit/Hygiene, Ernährung
- Widerstandsfähigkeit
- Großzügigkeit
- friedliche Beilegung von Konflikten
- Sensibilisierung für Unterschiede zwischen den Geschlechtern
- Wertschätzung des anderen
- Kommunikationsfähigkeit
- vorausschauend Denken/Handeln, Kreativität
- Empowerment
- Selbsteinschätzung
- Führungsqualitäten
- Wissen um Gruppenprozesse und -dynamik
- Kommunikationsfähigkeit
- Lebensprojekt/Körperpflege
- Wille, Vereinbarungen zu schließen
- vorausschauendes Denken/Handeln, Kreativität
- Rechte und Pflichten
- Selbsteinschätzung
- Führungsqualitäten
- vorausschauendes Denken und Handeln
- professionelle Sichtweise
- gesunde Gewohnheiten
- Geschlechtsbewusstsein
- Pflichtgefühl und Ausdauer
- Selbstbeurteilung und Reflexion
- sexuelle Bildung und Aufklärung über Reproduktionsrechte
- Prävention von Straftaten und Gewalt
- Prävention von Drogen- und Alkoholkonsum
- Kommunikationsfähigkeit

PRINZIPIEN: RESPEKT & TOLERANZ, DISZIPLIN, EMPATHIE, SAUBERES SPIEL/FAIRNESS, VERTRAUEN

SPORTLICHE ZIELE

- Für die körperliche Unversehrtheit von Jungen und Mädchen sorgen
- Vermittlung der Grundidee: Tore erzielen – Tore verhindern
- Freude an Sport und Bewegung entwickeln und behalten
- das Spiel zwischen Jungen und Mädchen fördern
- Stärkung der motorischen Koordination
- Einführung in grundlegende Techniken
- Kenntnis des Spiels von verschiedenen Positionen aus und in verschiedenen Situationen
- Kenntnis der grundlegenden Angriffs- und Verteidigungstaktiken
- Festigung und Verbesserung der Grundtechnik
- allgemeine technische Fertigkeiten im Fußball
- umfassende technische Fertigkeiten (Dynamik)
- Einsatz der Technik im Spiel unter Zeit- und gegnerischem Druck
- Anwendung und Vertiefung von Taktiken und individuellen und Gruppenverhaltensweisen in Bezug auf Verteidigung und Angriff
- Profilgewinnung auf einer bestimmten Position je nach individuellen Eigenschaften (Verteidigung oder Offensive)
- Formationen
- Spielplan
- Perfektion
- technischer Feinschliff – Schnelligkeit, Zeitdruck und gegnerischer Druck (dynamische Technik)
- Einsatz in Wettbewerbssituationen
- Training des Positionsspiels
- Spezialtraining (einzeln und in Gruppen)
- breite Anwendung
- taktische Stabilisierung des Mannschaftsverhaltens
- Formationen
- neue Trends, Anpassungen
- Variationen
- Präzision

60 min 1–2 Mal pro Woche
- AUSDAUER
- KRAFT
- SCHNELLIGKEIT

AA
- AGILITÄT
- KOORDINATION

70 min 2 Mal pro Woche
A
- AUSDAUER
- KRAFT
- SCHNELLIGKEIT

AA
- AGILITÄT
- KOORDINATION

80 min 2–3 Mal pro Woche
A
- KRAFT

AA
- AUSDAUER
- SCHNELLIGKEIT

AAA
- AGILITÄT
- KOORDINATION

90 min 3 Mal pro Woche
AAA
- AUSDAUER
- KRAFT
- SCHNELLIGKEIT
- AGILITÄT
- KOORDINATION

PRINZIPIEN:
- Trainer als Motivator und Vorbild
- „Kleine Füße – kleiner Platz", kleine Gruppen, kleine Tore
- Jungen und Mädchen spielen gemeinsam
- kleine Ziele und einfache Übungen
- die Gefühle der Kinder beobachten und achten

METHODEN:
- Spielerische Übungen mit viel Bewegung
- Übungen in Kleingruppen/paarweise
- Übungen werden mithilfe kleiner Geschichten beschrieben und vorgestellt
- Trainer beteiligen sich aktiv an den Übungen
- Trainer achten auf die individuelle Entwicklung der Kinder und ihrer Emotionen

SPIELARTEN:
- 4 x 4, Gruppen und kleine Spielfelder
- Wettbewerbe mit einem Sieger am Ende des Tages/keine Liga

PRINZIPIEN:
- Trainer als Lehrer und Vorbild: Achtung der Regeln, Verantwortung, Identität und Teamgeist, Zusammenhalt als Gruppe
- progressive Übungen: von einfach bis komplex

METHODEN:
- Verzahnung von (individuellen) Konzentrationsübungen und Gruppendynamik mit Schwerpunkt auf der Spielfreude; Einbau von Wettbewerben und kompetitiven Elementen
- Trainer fördert das Ausdrücken von Gefühlen
- Übernahme anderer Aufgaben und Rollen (Schiedsrichter, Hilfstrainer) zur Förderung der Empathie
- gemeinsame Entwicklung von Verhaltensregeln und -normen und Einführung von Ritualen

SPIELARTEN:
- den Jungen und Mädchen werden „Aufgaben" überlassen (z. B. Erkennung von riskanten Orten auf dem Nachhauseweg; Beobachtung von gesellschaftlichen Situationen)
- „Tres tiempos"
- Jungen und Mädchen spielen gemeinsam

PRINZIPIEN:
- Trainer als Motivator und Vorbild
- sportliche Entwicklung: Lösung komplexer Spielsituationen
- Förderung von Kommunikationsfähigkeit, Führungseigenschaften, Empathie, Respekt und Toleranz

METHODEN:
- allmähliche Steigerung der Komplexität von Spiel und Gruppentraining
- selbständige Entwicklung von Trainingseinheiten durch die Jugendlichen
- Abstimmung und partizipative Kontrolle von Regeln und Normen; Sanktionen bei Regelverstößen
- Jugendliche organisieren Veranstaltungen/Wettbewerbe
- Identifizierung von Gemeinschaftsbedürfnissen und Organisation von Gemeinschaftsaktivitäten

SPIELARTEN:
- Turniere auf kleinen und normal großen Fußballfeldern
- Ligasystem und Wettbewerbe

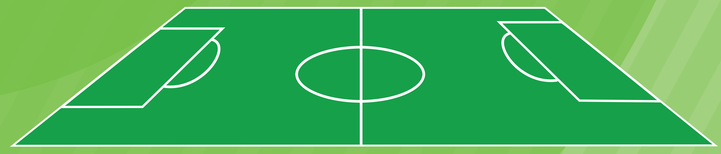
PRINZIPIEN:
- Trainer als Motivator und Vorbild
- hohe Komplexität des Spiels: Stärkung des taktischen und strategischen Verständnisses
- Förderung von Entscheidungs-, Kommunikations- und Führungsfähigkeiten sowie von Verantwortungsbewusstsein und Zuverlässigkeit

METHODEN:
- Spielübungen in taktischen Blöcken (Verzahnung von Angriff und Verteidigung)
- komplexe Spielsituationen und -ziele
- Übungen unter Zeitdruck und in Stresssituationen
- Intensivierung des Vergleichs und des Wettbewerbs mit anderen Vereinen und Zielen, die über die lokale Ebene hinausweisen
- Entwicklung von Kapazitäten für die selbständige Lösung von Konflikten

SPIELARTEN:
- Erkennen von komplexen, abstrakten Beziehungen
- Selbstorganisation
- Identifizierung der Gemeinschaftsbedürfnissen und Organisation von Gemeinschaftsaktivitäten

SPIELARTEN:
- Turniere auf normal großen Fußballfeldern
- Ligasystem und Wettbewerbe

A GERINGER ANTEIL IM SYSTEMATISCHEN TRAINING
AA MITTLERER ANTEIL IM SYSTEMATISCHEN TRAINING
AAA HOHER ANTEIL IM SYSTEMATISCHEN TRAINING



DOSB
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND
UNITED NATIONS UNOSDP Office on Sport for Development and Peace
Deutsche Sporthochschule Köln German Sport University Cologne
ICSSPE

Gestaltung: EVZ+ OPEN