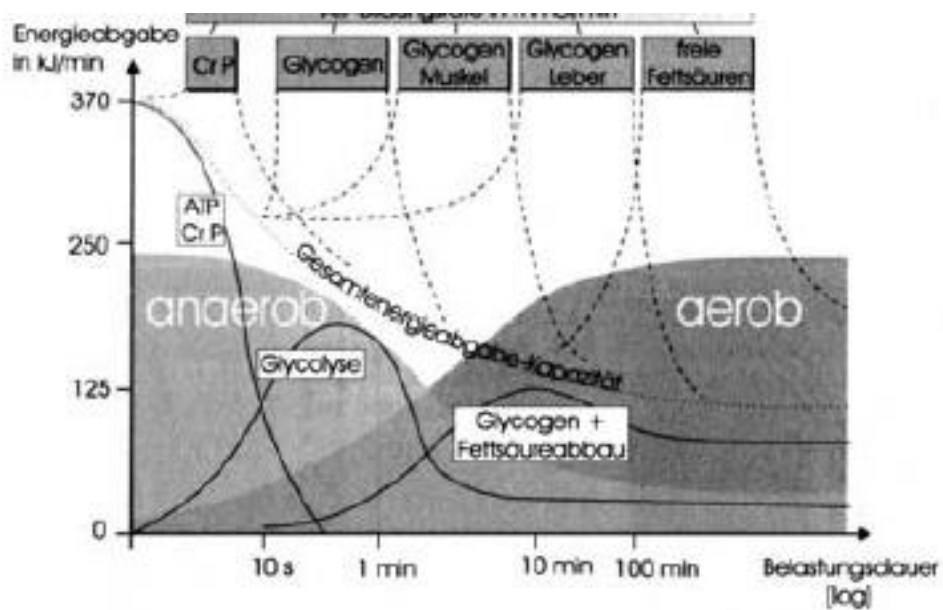


Jugend-Trainer-Kongress 27.06.2016

Kreis Recklinghausen

Konditionstraining im Kinder- und Jugendfußball

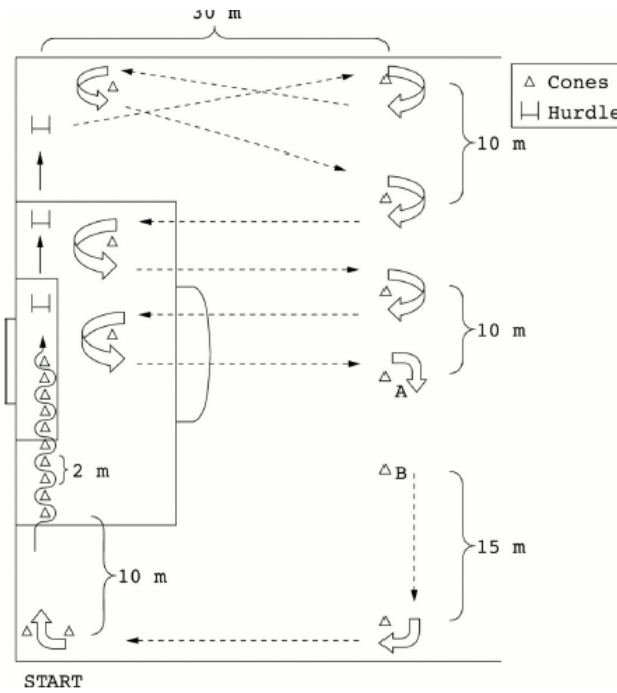
Energiebereitstellung



Anforderungsprofil

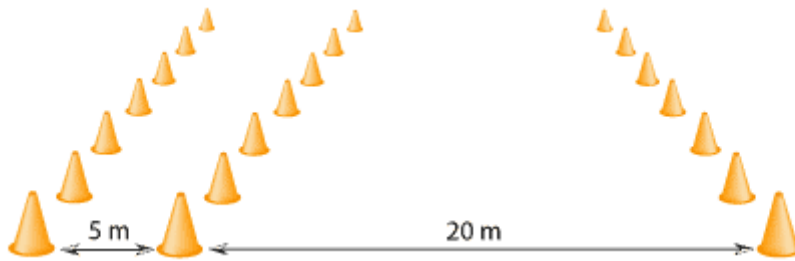
- Überwiegend aerob
- Viele, vor allem kurze Sprints

Hofftest

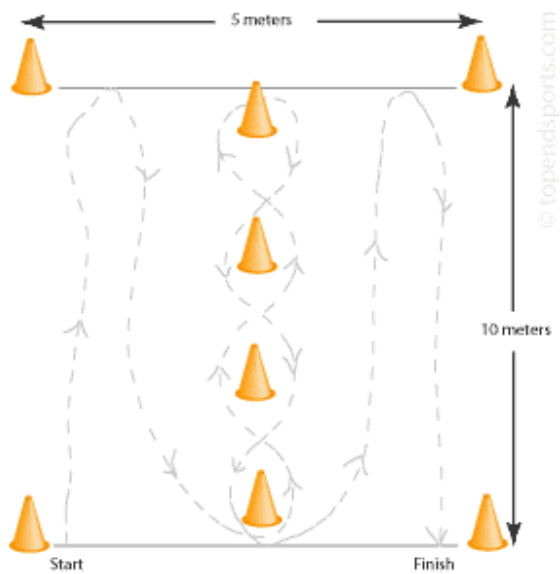


Hoff, J et al. Br J Sports Med 2002;36:218-221

Yo-Yo-Test



Illinois-Agility-Test



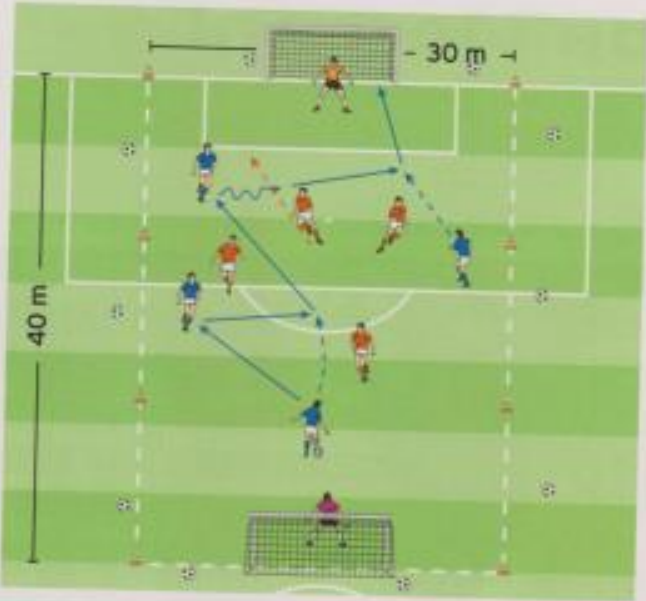
Belastungssteuerung

Belastungssteuerung nach Verheijen (Senioren)

Woche	1	2	3	4	5	6
Spielform	11 gegen 11 8 gegen 8	11 gegen 11 8 gegen 8	7 gegen 7 5 gegen 5	7 gegen 7 5 gegen 5	4 gegen 4 3 gegen 3	4 gegen 4 3 gegen 3

Altersspezifisch Anpassen!

Spielformen (Beispiele aus der Zeitschrift Fußballtraining) (Spielfeldgröße Altersspezifisch anpassen)




4 gegen 4 auf 2 Tore ohne Abseits

Organisation und Ablauf

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
- 2 Tore mit Torhütern
- 4er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien liegen 8 Hütchen.

Ablauf

- 4 gegen 4
- Ohne Abseits. So wird die ganze Feldlänge genutzt und der Torhüter kann schnelle Konter einleiten.
- Ausnahme: Nach einem Gegentor darf der 'erste' Spieler im gegnerischen Strafraum mit einem im Abseits stehenden Angreifer gespielt werden.
- Kein Eckstoß (siehe oben)!
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause



5 gegen 5 mit wechselnder Überzahl

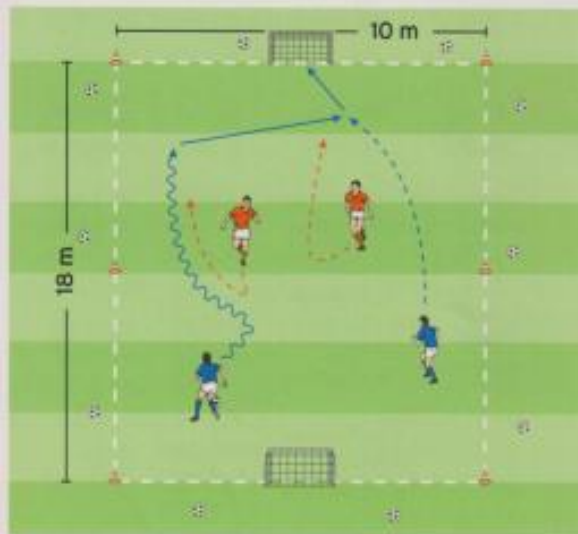
Organisation

- Eine Spielfeldhälfte mit Hütchen auf Strafraumbreite markieren.
- Auf jedem Hütchen einen Ball ablegen.
- 2 Tore mit Torhütern
- 5er-Teams bilden.

Ablauf

- 5 gegen 5 mit 3 Kontakten und mit Abseits
- Bei Toraus oder Seitenaus spielt das berechnigte Team den Ball wieder ein, das dem Ausball am nächsten ist (gilt auch bei Eckstoß).
- Der Spieler, der den Ausball verursacht hat, muss den Ball zurück auf das freie Hütchen legen.
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

HIT-Spielformen



2 gegen 2 auf 2 Minutoren

Organisation

- Ein 18 x 10 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren.
- Auf den Grundlinien je 1 Minitor aufstellen.
- 2er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf

- 2 gegen 2
- Treffer dürfen nur aus der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Bei Toraus oder Seitenaus sofort den nächstliegenden Ball ins Spiel bringen.
- Kein Eckstoß (ist bei niedriger Spielerzahl ein Nachteil)! Stattdessen Ballbesitz am eigenen Tor oder '3 Ecken = 1 Tor'!
- 6 x 2 Minuten, 2 Minuten Pause



3 gegen 3 auf 2 Tore mit Torhütern

Organisation und Ablauf

- Einen doppelten Strafraum auf 25 Meter Breite reduzieren.
- 2 Tore mit Torhütern
- 3er-Teams bilden.
- Neben den Toren und an den Seitenlinien Ersatzbälle bereitlegen.

Ablauf

- 3 gegen 3
- Tore zählen nur, wenn sich beim Torschuss alle Spieler des angreifenden Teams in der gegnerischen Hälfte befinden.
- Kein Eckstoß (ist bei niedriger Spielerzahl ein Nachteil)! Stattdessen Ballbesitz am eigenen Tor oder '3 Ecken = 1 Tor'!
- 4 x 4 Minuten, 3 Minuten Pause

Bochumer Model:

„Die Belastungszeit ist abhängig von der Aufgabenstellung, dem Alter und dem Leistungsstand der Spieler. Allgemein sollte jedoch die Regel gelten: Anzahl der Spieler durch zwei = Belastung in Minuten. Eine Übung ist dann abzubrechen, wenn die Aufmerksamkeit und Konzentration der Spieler nachläßt, was z. B. durch häufige Ballverluste, verlorenen Zweikämpfe oder überhartes Spiel (Foul) erkennbar wird.“