

JUNIORINNEN  
-  
AUSBILDUNGSKONZEPT



der Fohlen des TuS Felde e. V.

## 1 Einleitung

Der sportliche Erfolg steht bei uns an zweiter Stelle und sollte als Belohnung für gute Leistung gesehen werden. Besonders wichtig ist uns, neben der Ausbildung der Mädchen zu Fußballerinnen, den Spaß am Fußball in der Gemeinschaft, Freude an körperlicher Leistung sowie Teamgeist zu vermitteln. Unser langfristiges Ziel ist es, durch unsere gute Jugendarbeit Frauenmannschaften verschiedener Leistungsstärken aufzubauen, welche aus der eigenen Jugend herangebildet wurden.

Wir unterscheiden im Juniorinnenfußball mehrere Bereiche. In jeder Altersgruppe stehen andere Inhalte auf dem „Lehrplan“. Diese werden wir hier vorstellen und sie sollen als roter Faden für alle aktiven und passiven Fohlen dienen.

In allen Altersklassen gilt der Grundsatz:

„Ausbildung geht vor Ergebnis“

## 2 Kurzübersicht der Trainingsschwerpunkte

Alter	Entwicklungsphase	Ausbildungsabschnitt	Trainingsschwerpunkt
5-9/10	<b>Grundschulalter (E/F/G)</b>	<b>Grundlagentraining</b>	Vielseitige sportliche Grundausbildung: Ballgewöhnung, kleine Ballspiele, Fangspiele, Staffeln, Laufen, Springen, Werfen, Turnen, Gymnastik, Förderung der Ballgeschicklichkeit, einfache fußballerische Grundtechniken, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen
9/10-11/12	<b>Vor-puberale Phase</b>  D-Jugend, Goldenes Lernzeitalter	<b>Aufbautraining</b>  Unser Spiel soll besser werden	Techniktraining, Erarbeitung von Grobform, Korrekturen, Fangspiele, Staffeln, Verbesserung von der Grobform zur Feinform, Zweikampfschulung, Parteispiele in kleinen Spielgruppen, Turniere 2 vs.2, 3 vs. 3, 4 vs. 4, Fitness, Schnelligkeits- und Reaktionsübungen
11/12-13/14	<b>Puberale Phase</b>  C-Jugend Disharmonie	<b>Aufbautraining</b>  Das Erlernte wird stabilisiert	Differenziertes Trainingsangebot, Festigung der verschiedenen Techniken, Spiel- und Übungsformen mit anspruchsvollen Schwerpunkten, Training der konditionellen Fähigkeiten, Kräftigungsübungen, Stabilisierung des Koordinationsvermögens
14-17	<b>Zweite Puberale Phase</b>  B-Jugend/ Frauen 2. Goldenes Lernzeitalter	<b>Leistungstraining</b>  Juniorinnen spielen	Technisch-taktische Schwerpunkte, Training auf den Wettkampf ausrichten, Erarbeiteten eines individuellen Spielstils, Spielformen zur Verbesserung der spezifischen Kondition, Herausbilden mannschaftstaktischer Konzepte

### **3 U7 (Einstiegsbereich)**

Für die fünf- und sechsjährigen Mädchen geht es um den Spaß an der Bewegung. Mit allgemeiner Bewegungsschule, Laufen, Springen, Werfen, kleinen Spielen und koordinativen Aufgaben, Übungsformen und Wettbewerben, führen wir die Mädchen altersgerecht an den Fußball heran.

Die Trainer\*innen sollen dabei geduldig Leistung einfordern. Als Trainerinnen wollen wir hier vor allem unsere Eigengewächse aus den älteren Jahrgängen (B- und C-Juniorinnen) begeistern. In diesem Bereich gibt es keinen Ligaalltag. Wir werden jedoch mit Gleichgesinnten in Schleswig-Holstein mehrere Turniere organisieren, um die Mädchen an solche Events zu gewöhnen. Wichtig ist auch schon in diesem Alter bei der Akquise von Spielerinnen mit dem Mädchenfußball zu werben. Wir möchten, dass der Mädchen- und Frauenfußball, nicht als Kuriosum im jungs- und männerdominierten Fußballalltag, sondern als gleichwertig wahrgenommen wird. Damit wir dies erreichen können, ist es wichtig die Mädchen bereits von Beginn an in reinen Mädchenmannschaften spielen zu lassen. Nur so erfahren sie, dass sie auch ohne Jungs erfolgreich Fußball spielen können.

### **4 U9 (Grundlagenbereich I)**

In dieser Altersklasse werden die Grundlagen im technischen und konditionellen Bereich geschult. Gerade die kurzen Pässe sollten gezielt ankommen. Außerdem wird auf die Koordinationsschulung ein besonderes Augenmerk gelegt.

Mit allgemeiner und fußballorientierter Bewegungsschulung, Förderung der Spielintelligenz (anbieten, freilaufen, Tore schießen und verhindern) runden wir die Grundausbildung in der F-Jugend ab.

Die Spielerinnen sollen nicht nur möglichst gleiche Spielanteile bekommen, sondern auch alle Positionen einmal ausprobieren. Das Verständnis für das Offensiv- und Defensivverhalten wird somit geschult. Auf dem 7er Feld sind unterschiedliche Spielsysteme möglich. Damit die Mädchen bereits an die Spielsysteme der höheren Klassen herangeführt werden, spielen wir in zwei Dreierreihen; auf gar keinen Fall in drei Zweierreihen.

Der Fußball selbst soll als Mannschaftsspiel begriffen werden. Besonders talentierte Mädchen werden zu den Sichtungstrainings der Kreisauswahlen begleitet. Diese jungen Talente können in ihrer fußballerischen Entwicklung auch aus zusätzlichem Training mit Jungmannschaften Nutzen ziehen. Sie profitieren dort von der aktuell noch höheren fußballerischen Qualität in der Breite. Ziel des Trainingskonzeptes der Felder Fohlen ist es

in absehbarer Zeit diese Qualität in der Breite auch in allen Altersklassen der Felder Fohlen zu erreichen, damit die Talente ausreichend Förderung bei den Felder Fohlen erreichen. .  
Spielerinnen, die sich hervortun werden frühzeitig in die E2 mit eingebunden.

Wie in der U7 gibt es auch hier keinen Ligaalltag und genauso wird hier versucht, durch Turniere die Mädchen an Wettkampfsituationen zu heranzuführen.

## **5 U11 (Grundlagenbereich II, Vorpuberale Phase)**

Die Inhalte der U9 gelten auch hier und werden noch vertieft. In dieser sensiblen Phase - bei vielen gilt dieses Alter schon als Goldenes Lernzeitalter - wird nicht nur auf die Weiterentwicklung der Technik, sondern auch der Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit und Fitness Wert gelegt. Die Pässe sollten mittlerweile auch über die Distanz gespielt werden können und die dritte Reihe im Spielsystem zur Anwendung kommen.

Wir beginnen damit, den Kopfball zu üben, um eine saubere Technik einzustudieren und in den kommenden Jahren Verletzungen vorzubeugen.

Die Koordinationsübungen werden immer anspruchsvoller und ergänzen sich mit der Weiterbildung der kognitiven Fähigkeiten. Die Trainer stellen durch kleine Wettkampfformen, welche unter dem Motto stehen „Gewinnen wollen, verlieren können“ sicher, dass die Kinder Spaß am Fußball spielen haben.

Die Kinder sollen aufgefordert werden, immer ihr Bestes zu geben.

In dieser Altersklasse beginnt der Ligaalltag. Die Mannschaften werden so knapp wie möglich gehalten um niemanden zu Hause zu lassen und jedem Mädchen die Möglichkeit zu geben, sich im Wettkampf zu beweisen.

Weiterhin wird mit sportmotorischen Leistungstests begonnen, die messbare Möglichkeiten des Vergleichs bieten, mit denen die Mädchen ihre eigene Entwicklung und Fortschritte reflektieren können.

## **6 U13 (Goldenes Lernzeitalter)**

Das D-Juniorinnenalter wird auch gerne als das „goldene Lernzeitalter“ bezeichnet. Die Intensität des Trainings wird weiter gesteigert. Im Vordergrund der Ausbildung steht die Schulung der technischen und kognitiven Fähigkeiten. Es werden alle Möglichkeiten des Fintierens gelehrt.

Außerdem wird mit verschiedenen Tests der Leistungsstand erhoben und die Lernfortschritte dokumentiert. Mit regelmäßigen

Spezialtrainings (Athletik, Selbstverteidigung, Regelkunde) wird die Ausbildung abgerundet.

In der Regelkunde arbeiten wir eng mit dem „Schiedsrichterpraktikum“ zusammen. Hier wird ein zusätzlicher Blick auf das Schiedsrichterwesen ermöglicht, welcher helfen soll, den fairen Umgang auf dem Platz sicherzustellen. Die Spielerinnen sollen dazu animiert werden in den jüngeren Jahrgängen Spiele zu leiten.

In der Technik sollten alle Spielsysteme, bis hin zum 9 vs. 9, zur Perfektion gebracht werden und ein kleiner Ausblick, im älteren Jahrgang, auf das anstehende 11 vs. 11 auf Großfeld gewährt werden.

## **7 U15 (Leistungsbereich)**

Mit der U15 (C-Juniorinnen) beginnt der Leistungsbereich. Was natürlich nicht heißen soll, dass es bei den Fohlen keinen Fußball als Breitensport mehr gibt. Aber die Umfänge und Intensitäten des Trainings werden noch weiter gesteigert.

Durch das Aufteilen der Spielerinnen in Leistungs- und Breitensportlerinnen können wir in verschiedenen Ligen (SH Liga, Landesliga, Kreisliga) antreten und werden somit allen Mädchen gerecht.

Durch das Trainieren auf verschiedenen Spielfeldgrößen, mit unterschiedlicher Anzahl an Spielerinnen und verschiedenen Spielsystemen, werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten weiter vertieft.

Das taktische Training wird um den individualtaktischen Anteil erweitert. Mannschaftstaktisch steht das Heranführen der Spielerinnen auf das 11 gegen 11 auf dem Großfeld auf dem Programm.

Viel Wert wird nicht nur auf die fußballerische Ausbildung gelegt, sondern auch auf ein teamfähiges Miteinander und damit einhergehende Sozialkompetenzen.

## **8 U17 (Übergangsbereich)**

Im Übergangsbereich werden Kraft und Ausdauer nun auch isoliert trainiert, und mit intensivem Konditionstraining die Beweglichkeit und Schnelligkeit weiter verbessert.

Während des Mannschaftstrainings versuchen die Trainer den individuellen Bedürfnissen der Spielerinnen mit gezieltem Fördertraining gerecht zu werden.

Dank der Kooperation mit den Holstein Women und deren B-Juniorinnen ergibt sich für alle Mädchen die auf leistungsorientierter spielen wollen, ohne den Verein verlassen zu müssen, die

Möglichkeit dort mit zu trainieren und gelegentlich auch zu spielen. Gemeinsame Trainingseinheiten stehen genauso auf der Tagesordnung wie gemeinsame Testspiele und Sichtungungsmaßnahmen.

Schon ab dem älteren Jahrgang der U15 werden somit die Perspektivspielerinnen gezielt gefördert.

Ab dem älteren Jahrgang der U17 werden dann durch zeitweise gemeinsame Trainingseinheiten mit der Frauenmannschaft die Spielerinnen an den Ligaalltag der Frauenmannschaft gewöhnt. Spielstarke Mädchen werden, nach Rücksprache mit den Eltern, bereits jetzt in die Ligamannschaft eingebunden.

Parallel werden die jungen Frauen dazu angehalten sich in den jungen Nachwuchsmannschaften als Trainerin oder Co-Trainerin zu engagieren. Wer kann es den kleinen Mädchen besser beibringen ein Felder Fohlen zu sein als ein Felder Fohlen, das alle Jugendmannschaften erlebt hat.

## **9 Trainer\*innen**

Zu den Fohlen und deren Ausbildung zählen natürlich nicht nur die Spielerinnen selbst, sondern natürlich auch ihre Ausbilder\*innen. Damit unsere Mädchen bestmöglich ausgebildet werden, ist es erforderlich auch Trainer\*innen zu finden, die unsere Philosophie mittragen. Mit regelmäßigen Fortbildungen unserer Trainer\*innen (Lizenzen, Athletiktrainer\*innen, Torwarttrainer\*innen, Kurzschulungen aller Art) sorgen wir für belastbare Grundlagen unserer Jugendarbeit.

## **10 Viele Fohlen, ein Team**

Die Fohlen sind eine große Gemeinschaft. Die Spielerinnen aller Altersklassen sollen sich respektieren und gegenseitig unterstützen. Daher ist es auch immer willkommen, wenn die Fohlen sich gegenseitig bei Spielen lautstark anfeuern; und wenn die Eltern am Spielfeldrand stehen und ihre Mädchen unterstützen zeigt das den Felder Fohlen die Wertschätzung für ihre tollen Leistungen.

Ebenfalls zur Stärkung des Teamgeistes nehmen jedes Jahr mehrere Felder-Fohlen-Mannschaften in den Sommerferien am NorwayCup in Oslo teil. Für alle Mädchen ab 10 Jahren ist dies ein unvergessliches sportliches Erlebnis; egal ob 10 oder 16 Jahre alt, und nach oben gibt es keine Grenze, denn bis 19 kann Frau mitspielen und danach als Betreuerin mit dabei sein, alle sind ein Team.

Vorbilder aus dem Frauenfußball sind wichtig als Motivation und Ansporn der Felder Fohlen und helfen unseren Fohlen sich zu

selbstbewussten Fußballspielerinnen entwickeln. Daher organisieren wir regelmäßig gemeinsame Fahrten mit den Holstein Women zu deren Spielen in der Regionalliga, sowie das Finale um den Landespokal oder um den DFB-Pokal. Außerdem planen wir auch Spiele in der Champions League zu besuchen.

**Wir sind alle Fohlen!**

August 2019

