



Jugendkonzept JSG NordSüdCap

Gemeinsam für die gleiche Sache

Vorwort

Mit diesem Konzept sollen die Organisation, die Inhalte und die Ziele der Jugendspielgemeinschaft NordSüdCap im Jugendfußball deutlich und transparent gemacht werden. Die JSG fasst die Jugendabteilungen der Vereine FC Nordkirchen, SV Südkirchen und SC Capelle zusammen.

Dieses Konzept dient als Orientierungshilfe für die zu betreuenden Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern. Das Konzept soll den Trainern und Betreuern bei der Trainingsgestaltung und im Umgang mit ihren Mannschaften behilflich sein.

Grundsätze und Ziele

Im Mittelpunkt unserer Jugendarbeit stehen immer die Kinder und Jugendlichen. Das offene und ehrliche Miteinander ist die Basis der Jugendarbeit. Den Kindern und Jugendlichen wird der Spaß am Mannschaftsspiel vermittelt. Selbstsicherheit wird durch Lob und Anerkennung gefördert. Kritik wird konstruktiv geübt. Fachliche und soziale Kompetenzen werden weitergegeben. Teamfähigkeit wird durch das Verständnis für andere gefördert. Rücksichtnahme und Selbstständigkeit werden entwickelt

Jedem Kind / Jugendlichen soll die Möglichkeit geboten werden bei der JSG NordSüdCap dauerhaft Fußball spielen zu können. Der sportliche Erfolg kann nur in einem intakten Umfeld wachsen. Das Wohlergehen des einzelnen Kindes ist wichtiger als jedes erzielte Tor. Wir wollen Kinder und Jugendliche an den Fußballsport heranführen und nach bestem Wissen ausbilden. In allen Altersklassen soll weiterhin mindestens eine Mannschaft für den Spielbetrieb gemeldet sein. Nur so wird eine durchgängige Weiterentwicklung geboten, um die Spieler und Spielerinnen später in den Seniorenbereich zu übernehmen und die Fußballabteilungen der Hauptvereine zu sichern. Erst ab der D-Jugend werden die Spieler und Spielerinnen nach Leistung gefördert und eingesetzt. Neue Spieler sind jederzeit willkommen und werden zu 100% integriert. Unser Anspruch ist kompetente und ausgebildete Trainer zu beschäftigen.

Bei regelmäßigen Trainersitzungen besprechen wir aktuelle Themen aus den Teams, informieren die Trainer über Neuerungen, schulen sie und sorgen für eine gute Kommunikation innerhalb der JSG. Die JSG übernimmt die Kosten für Weiterbildung der Trainer und Erlangung von Trainerlizenzen.





Das erwarten wir von den Spielerinnen und Spielern:

- ✓ Wir gewinnen und verlieren als Team
- ✓ Ich halte mich an die Anweisungen des Trainers
- ✓ Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit bei Training und Spiel sind für mich selbstverständlich
- ✓ Ich versuche kein Training und kein Spiel zu versäumen.
- ✓ Wenn ich aus wichtigen Gründen nicht am Training oder Spiel teilnehmen kann, informiere ich meinen Trainer frühzeitig (2 Wochen), damit er entsprechend planen kann.
- ✓ Ich mache gegenüber meinen Mitspielerinnen und Spielern keine Schuldzuweisungen und Beschimpfungen
- ✓ Fairplay auch gegenüber den Schiedsrichtern und Zuschauern ist für mich selbstverständlich
- ✓ Regeln und Vorschriften gehören zum Sport, daran ist sich zu halten. Dazu gehört auch die Hilfe beim Aufbau und Abbau der Trainingsmaterialien.
- ✓ Ich gehe fürsorglich mit den Sportanlagen, den Sportgeräten und der Bekleidung der JSG und fremder Vereine um
- ✓ Ich nehme Rücksicht und habe Verständnis gegenüber allen Mannschaftsmitgliedern
- ✓ Alkohol, Zigaretten und Drogen sind kein Thema für mich

Das erwarten wird von den Eltern:

- ✓ Kinder spielen Fußball um Spaß daran zu haben. Die Eltern unterstützen die Kinder dabei
- ✓ Die Eltern loben ihre Kinder und geben positive Reaktionen. Dieses kann wahre Wunder bewirken
- ✓ Alkohol und Zigaretten sind am Spielfeldrand unerwünscht
- ✓ Der Trainer ist für das sportliche Geschehen zuständig und er ist Ihnen sehr dankbar, wenn Sie ihn bei den vielfältigen organisatorischen Aufgaben und Fahrten zu Auswärtsspielen unterstützen.
- ✓ Wir wünschen uns engagierte Eltern, die sich mit ihren Fragen, Wünschen und Anregungen an die Trainer oder an das JSG-Leitungsteam wenden.

Sexuelle Gewalt:

Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Es ist unsere oberste Pflicht, dass alle im Bereich der Kinder- und Jugendarbeit Tätigen und sonst verantwortliche Personen oder Institutionen dafür Sorge zu tragen haben, den Gefährdungen von Kindern und Jugendlichen vorzubeugen und entgegenzutreten.

Es wird von allen ehrenamtlichen Mitarbeitern, die in der Jugendarbeit tätig sind, ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis gefordert. Dieses soll alle drei Jahre aktualisiert werden.





Trainingsbetrieb bei schwierigen Wetterbedingungen:

Grundsätzlich findet kein Training bei Gewitter statt.

Bei Starkregen soll das Training für die Regenphase unterbrochen werden.

Bei einer Temperatur von $>+35^{\circ}\text{C}$ (bzw. $> +32^{\circ}\text{C}$ bei einer Luftfeuchtigkeit über 80%) soll ebenfalls kein Training stattfinden.

Bei Temperaturen $< -10^{\circ}\text{C}$ sollte kein Training mehr im Freien stattfinden.

Training bei hohen Temperaturen $+30^{\circ}\text{C}$ bis $+35^{\circ}\text{C}$:

Es ist wichtig, dass die Spieler/innen viel trinken, um den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren. Dafür müssen durch den Trainer mehr Pausen als bei normalen Temperaturen ermöglicht werden. Alle 20 Minuten sollte eine Trinkpause eingelegt werden. In den Pausen sollen sich die Spieler/innen im Schatten aufhalten und auch mit Wasser äußerlich abkühlen (Wassersprühflasche, Kopfdusche, feuchte Handtücher usw.). Die adäquate Kleidung zur Schweiß- und Temperaturabgabe ist ebenfalls wichtig und zu beachten. Trainingseinheiten zur Steigerung der Fitness sollten an solchen Tagen nicht durchgeführt werden. Hier bieten sich eher Einheiten mit dem Thema Taktik und Technik an.

Training bei Kälte $< +10^{\circ}\text{C}$

Geeignete Kleidung ist Trumpf. Bei Temperaturen unter 10 Grad sind lange Hose und langes Oberteil angesagt. Wird es noch kälter, bietet der Markt zahlreiche Funktionsshirts und -hosen an, die hilfreich sind. Außerdem gehören auch Mütze und Handschuhe zur Ausrüstung bei Kälte.

Funktionsunterwäsche hilft dabei, den Schweiß von deiner Haut aufzunehmen. Mit der Funktionsunterwäsche wird die Muskulatur geschützt und insbesondere werden Knie- oder Oberschenkelverletzungen vorgebeugt.

Lange Wartezeiten sind tabu, ins Training gehört viel Bewegung – besonders bei den Torhütern!

Eine schnell eingeleitete Regeneration nach dem Training z. B. durch sofortiges warmes Duschen gefolgt von Haare Föhnen und Anlegen warmer Kleidung inklusive Mütze und Handschuhe sorgt dafür, dass der Körper nach der Belastung vor Krankheitserregern geschützt wird.

Training bei extremer Kälte/Frost $< 0^{\circ}\text{C}$

Es gelten die gleichen Empfehlungen, wie bei Trainingseinheiten $<+10^{\circ}\text{C}$.

Darüber hinaus gilt: Wer nicht zwingend nach draußen muss, sollte die Übungen möglichst in die Halle verlagern. Wer trotzdem draußen trainieren will/muss, sollte die Inhalte unbedingt den Temperaturen anpassen.





Bei hart gefrorenem Boden entfallen wegen der Verletzungsgefahr Zweikämpfe und somit quasi Spielformen mit Körperkontakt jeder Art.

Trainings und Spielkonzept

Trainingsaufbau

Die Trainingsinhalte verfolgen immer Ziele. Die Zielsetzungen der jeweiligen Trainingsinhalte werden durch den Trainer immer vor Beginn der Übung den Kindern und Jugendlichen erläutert, erklärt und sind auf die individuellen Fähigkeiten abgestimmt.

Systematisch trainieren

Trainingsinhalte werden vom „Leichten zum Schweren“ gesteigert und werden je nach Altersstufe und Können ausgewählt. Die Übungen steigen innerhalb der Altersgruppe in ihrer Komplexität, um die Kinder und Jugendlichen richtig zu fordern, aber gleichzeitig auch zu fördern. Die Inhalte der niedrigeren Altersklassen werden dabei vorausgesetzt. Grundsätzlicher Schwerpunkt ist neben dem Erlernen koordinativer Fähigkeiten, das beidfüßige Erlernen der Basistechniken Passen, Schießen und Dribbeln. Weiterhin wird in den Trainingseinheiten der G-E-Jugend regelmäßig ein Kleinfeld oder Funino Spiel integriert.

Lernen, Üben und Wiederholen

Jeder neu erlernte Trainingsinhalt wird geübt, mehrfach wiederholt, um das neu Erlernte zu festigen. Fehler werden durch den Trainer sofort korrigiert. Nur so ist die kontinuierliche Weiterentwicklung der Kinder und Jugendlichen gewährleistet und auf Dauer Spaß am Fußball garantiert.

Weitere Informationen zu Funinospiel unter:

www.dfb.de/trainer/f-juniorin/artikel/spielintelligenz-durch-funino-entwickeln-132/

Bekleidung

Spielkleidung: Blaues Trikot+ Schwarze Hose+ Blaue Stutzen

Ausweichtrikot: Weißes Trikot+ Schwarze Hose+ Weiße Stutzen

An Spieltagen tragen die Spieler und Trainer der JSG den Präsentationsanzug der JSG.





G - Jugend (4 - 6 Jahre)

Die Übungen sollen in jedem Training durchgeführt werden. Die Geschwindigkeit bei der Ausführung der Übungen ist noch nicht wichtig. Der Schwerpunkt liegt auf der sauberen und korrekten Ausführung der Übungen. Die fehlerhafte oder falsche Ausführung der Übungen wird immer wieder und sofort durch die Trainer korrigiert. Die Übungen sollen in kleinen Gruppen ohne lange Wartezeiten mit vielen Stationen durchgeführt werden. Der Trainer tritt nicht autoritär auf.

Außer der koordinativen Übungen sollen alle Übungen mit Ball und beidfüßig durchgeführt werden.

Die Kinder erlernen im Wesentlichen folgendes:

- ✓ einfache Übungen mit dem Ball
- ✓ Ball stoppen, passen, schießen
- ✓ Ball werfen, fangen, Slalom- Hütchen Lauf usw.
- ✓ allgemeine Koordinationsfähigkeit
- ✓ Schulung der Allgemeinmotorik

Zu Beginn des Trainings sollte regelmäßig eine koordinative Übung (z.B. Koordinationsleiter) durchgeführt werden.

Zum Abschluss des Trainings sollen die Kinder regelmäßig ein Funinospiel oder Kleinfeldspiel für mindestens 30 Minuten ohne Vorgaben spielen im Drei gegen Drei.

Konditionstraining und Krafttraining sind in diesem Alter nicht nötig.

Jedes Training sollte eine kognitive Übung beinhalten. (z.B. Koordinationsleiter).

F Jugend (7 - 8 Jahre)

F-Junioren haben teilweise die ersten Schritte im Fußball bereits getan, teils kommen aber immer wieder auch neue Kinder hinzu, die der Trainer ins Team integrieren muss. Der erste Kontakt mit dem Fußball entscheidet: Tolle Erlebnisse mit den Freunden in der Mannschaft motivieren die Kinder, dabeizubleiben. Hier ist der Trainer als Spielleiter gefragt.

Der Schwerpunkt liegt auf der sauberen und korrekten Ausführung der Übungen. Die fehlerhafte oder falsche Ausführung der Übungen wird immer wieder und sofort durch die Trainer korrigiert. Die Übungen sollen in kleinen Gruppen ohne lange Wartezeiten durchgeführt werden.

Außer der koordinativen Übungen sollen alle Übungen mit Ball und beidfüßig durchgeführt werden.





Die Kinder erlernen im Wesentlichen folgendes:

- ✓ Ball stoppen, passen, fintieren
- ✓ Torschusstraining beidfüßig - viele Torefolge = Spaß
- ✓ Ball werfen, fangen, Slalom- Hütchen Lauf usw.
- ✓ allgemeine Koordinationsfähigkeit
- ✓ Schulung der Allgemeinmotorik

Zu Beginn des Trainings sollte regelmäßig eine koordinative Übung (z.B. Koordinationsleiter) durchgeführt werden.

Zum Abschluss des Trainings sollen die Kinder regelmäßig ein Funinospiel oder Kleinfeldspiel für mindestens 30 Minuten spielen im Drei gegen Drei mit leichten Regelvorgaben.

Konditionstraining und Krafttraining sind in diesem Alter nicht nötig.

Jedes Training sollte eine kognitive Übung beinhalten. (z.B. Koordinationsleiter).

E - Jugend (9 - 10 Jahre)

E-Junioren haben den Spaß am Fußball gefunden und sind neugierig auf alles, was jetzt auf sie zukommt! Der Trainer ist gefragt, dieses Interesse aufzugreifen und spielerisch mit altersgemäßen Inhalten zu füllen. Dabei steht die Vermittlung der fußballerischen Grundlagen im Mittelpunkt! Zudem sollte der Freude am gegenseitigen Messen mit vielfältigen Wettbewerben Rechnung getragen werden.

Außer der koordinativen Übungen sollen alle Übungen mit Ball und beidfüßig durchgeführt werden.

Die Kinder erlernen im Wesentlichen folgendes:

- ✓ Ball stoppen, passen, fintieren
- ✓ Ball An- und Mitnahme
- ✓ Torschusstraining (Voll- / Innen- / Außenspann) beidfüßig - viele Torefolge
- ✓ Slalom- / Hütchen Lauf mit Ball usw.
- ✓ allgemeine Koordinationsfähigkeit





- ✓ Schulung der Allgemeinmotorik

Die Kinder sollen in jedem Training ein Funinospiel oder Kleinfeldspiel mindestens 20 Minuten mit verschiedenen Vorgaben spielen (Überzahlspiel, Unterzahlspiel, usw.).

Jedes Training sollte eine kognitive Übung beinhalten (z.B. Koordinationsleiter).

D- Jugend (11 - 12 Jahre)

Die Kinder sind in einem Alter, in dem sie großes Interesse an neuen Fußballinhalten mitbringen und hinsichtlich ihrer Geschicklichkeit viele neue Bewegungen erlernen können. Dies muss der Trainer dazu nutzen, die Grundlagen systematisch und spaßorientiert zu schulen.

Außer der koordinativen Übungen sollen alle Übungen mit Ball und beidfüßig durchgeführt werden.

Die Kinder erlernen im Wesentlichen folgendes:

- ✓ Ball stoppen, passen, fintieren (Innen- / Außenspann)
- ✓ Ball An- und Mitnahme (Voll- / Innen- / Außenspann)
- ✓ Torschusstraining (Voll- / Innen- / Außenspann) beidfüßig - viele Torefolge
- ✓ Slalom- / Hütchen Lauf mit Ball usw.
- ✓ allgemeine Koordinationsfähigkeit
- ✓ Schulung der Allgemeinmotorik

Die Kinder sollen in jedem Training ein Funinospiel mindestens 20 Minuten mit mindestens zwei Vorgaben spielen (Überzahlspiel, Unterzahlspiel, letzte Linie spielen, nach jedem Angriff in die Grundordnung zurückgehen, diagonale Tore usw.). Jetzt kann bereits vier gegen vier gespielt werden. Hier können auch die Positionen vorgegeben werden. Diese sollten dann im Idealfall nicht gewechselt werden.

Jedes Training sollte eine kognitive Übung beinhalten (z.B. Koordinationsleiter).

C- Jugend (13 - 14 Jahre)

Die einzelnen Persönlichkeiten der Jugendlichen bilden sich immer weiter aus. „Auf dem Platz“ kommt die mannschaftsinterne Hierarchie hinzu, die der Trainer beobachtet und bei Bedarf korrigiert. Nicht immer ist der Größte und Lauteste auch





der kommende Führungsspieler! Eine endgültige Positionsspezialisierung findet noch nicht statt, wenngleich durchaus Positionstechnik und -taktik verbessert wird. Doch Variabilität und Kreativität sind wichtiger als starre taktische Abläufe.

Das sollen die Kinder lernen:

- ✓ Schulung der Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Laufkoordination
- ✓ Intervallartige und schnellkräftige und stark schnelligkeitsbezogene Bewegungen stehen im Mittelpunkt
- ✓ Detailliertes Üben aller fußballspezifischen Bewegungsabläufe
- ✓ Verbesserung der Ballgeschicklichkeit und des kreativen Umgangs mit dem Ball
- ✓ Anpassung der technischen Fähigkeiten an verbesserte Kraft/Schnelligkeitseigenschaften der Spieler
- ✓ Spielgemäße Anwendung aller Techniken unter verstärktem Gegnerdruck
- ✓ Entwicklung technisch-taktischer Handlungen in einfachen Spielsituationen
- ✓ Isolierte Schulung individual- und gruppentaktischer Verhaltensweisen in Abwehr und Angriff
- ✓ Förderung von Spielverständnis, Beobachtungsvermögen, Kreativität und selbstständiger Entscheidungsfähigkeit
- ✓ Spielsituationen, die im Wettkampf vorkommen, im Training spielnahe simulieren.
- ✓ Anwendung aller technischen und individual-/gruppentaktischen Elemente unter verstärktem Gegnerdruck mit Wettkampfscharakter
- ✓ Herausstellen der Bedeutung von mannschaftlich geschlossenem Zusammenwirken
- ✓ Vorbereitung der Spieler auf die Anforderungen des Wettspiels im 11-gegen-11
- ✓ Turnierformen auf dem Kleinspielfeld zur Erhöhung von Spielfreude und zur Förderung von Kreativität





B- Jugend (15 - 16 Jahre)

Jetzt sollte eine strukturierte Mannschaftshierarchie bestehen. Die Trainingsabläufe werden intensiver und komplexer, allerdings nicht auf Kosten individueller, auch positionsspezifischer Fähigkeiten.

Folglich vertiefen und erweitern die B-Junioren das Verhalten innerhalb des Spielsystems. Das Ergebnis wird nun immer wichtiger, dominiert aber nicht die Philosophie!

Das sollen die Kinder lernen:

- ✓ Training einzelner Faktoren der Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit)
- ✓ Schulung der Ausdauer durch interessante Laufformen und Rundläufe mit technischen Zusatzaufgaben
- ✓ Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen
- ✓ Nutzung der günstigen koordinativen Voraussetzungen zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten
- ✓ Anpassung der Fertigkeiten an die gesteigerten Spielanforderungen unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- ✓ Intensives Training der Ballgeschicklichkeit
- ✓ Intensive Schulung des Dribblings, der Pass- und Schusstechniken, der Ball An- und Mitnahme und der Verteidigungstechniken bis hin zur Perfektionierung
- ✓ Anwendung aller Inhalte des Techniktrainings im freien Spiel bzw. im Trainingsspiel
- ✓ Perfektionierung individualtaktischer Verhaltensweisen im Spiel unter höchstem Zeit- und Gegnerdruck
- ✓ Verbesserung taktischer Abläufe in der Gruppe, abhängig von Ballbesitz/kein Ballbesitz bzw. Über-, Gleich- und Unterzahl
- ✓ Schulung des mannschaftlichen Zusammenwirkens in Angriff und Abwehr, abhängig von Teamstärke und Spielkonzept
- ✓ Förderung von Flexibilität und Kreativität in verschiedenen Spielsystemen (4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute/Kette)





- ✓ Erweiterung der technisch-taktischen Vielseitigkeit im Spiel durch die wettkampfnaher Anwendung aller Trainingsinhalte in Fußballspielen mit Schwerpunkten
- ✓ Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in entsprechenden Spielsituationen durch Fußballspiele in Über-, Gleich- und Unterzahl
- ✓ Förderung eines zielstrebigen Angriffsspiels bzw. Simulation von erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck durch Begrenzung der erlaubten Ballkontakte bzw. durch Pflichtkontakte

A- Jugend (17 - 18 Jahre)

Die A-Junioren erfahren den Feinschliff ihrer sportlichen Ausbildung. In dieser Ausbildungsstufe werden sie auf die anstehende Zeit im Seniorenbereich vorbereitet.

Dort gilt es, die erlernten technischen Fertigkeiten und taktischen Verhaltensweisen auch unter Druck und Wettkampfbedingungen anzuwenden. Der Trainer nimmt die Spieler ernst, fordert aber gleichzeitig von ihnen mehr Leistungswille sowie Ernsthaftigkeit und nimmt sie in die Verantwortung.

Das sollen die Kinder lernen:

- ✓ Athletische Vorbereitung für die gesteigerten Anforderungen des Seniorenbereichs (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit)
- ✓ Fortlaufende Kräftigung sowie Erhaltung/Verbesserung der Beweglichkeit durch motivierende Einzel- und Partnerübungen
- ✓ Stetige Anpassung und Prüfung der Fertigkeiten an die gesteigerten Spielanforderungen unter hohem Zeit- und Gegnerdruck
- ✓ Intensive Schulung des Dribblings, der Pass- und Schusstechniken, der Ball An- und Mitnahme und der Verteidigungstechniken bis hin zur Perfektionierung
- ✓ Erfolgreiche Anwendung aller Inhalte des Techniktrainings im freien Spiel bzw. im Trainingsspiel
- ✓ Perfektionierung taktischer Abläufe in der Gruppe, abhängig von Ballbesitz/kein Ballbesitz bzw. Über-, Gleich- und Unterzahl
- ✓ Verbesserung des mannschaftlichen Zusammenwirkens in Angriff und Abwehr, abhängig von Teamstärke und Spielkonzept
- ✓ Fordern und fördern von Flexibilität und Kreativität in verschiedenen Spielsystemen (4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 mit Raute/Kette)





- ✓ Erweiterung der technisch-taktischen Vielseitigkeit im Spiel durch die wettkampfnaher Anwendung aller Trainingsinhalte in Fußballspielen mit Schwerpunkten
- ✓ Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in entsprechenden Spielsituationen durch Fußballspiele in Über-, Gleich- und Unterzahl
- ✓ Förderung eines zielstrebigem Angriffsspiels bzw. Simulation von erhöhtem Zeit- und Gegnerdruck durch Begrenzung der erlaubten Ballkontakte bzw. durch Pflichtkontakte

Übergang in den Seniorenbereich

Die Spieler/innen behalten bei dem Übergang in den Seniorenbereich grundsätzlich ihre Vereinszugehörigkeit bei ihrem Stammverein. Auf Wunsch des Spielers / der Spielerin ist ein Vereinswechsel natürlich möglich.

Die Trainer der 1. Seniorenmannschaften der drei Stammvereine treffen sich jeweils im Frühjahr mit dem Vorstand der JSG, um sich über den Einsatz von A-Jugend Spielern/innen in den Seniorenmannschaften abzustimmen. Wird bis zum 31. Mai des Jahres keine Einigung zwischen den Trainern, der JSG und Spielern/innen erzielt, wird dem Wunsch des Spielers/ der Spielerin entsprochen. Bei einem Vereinswechsel werden dann Ablösesummen gemäß den Regelungen des WDFV fällig.

Viel Spaß und Erfolg!!

Der Vorstand
Jugendspielgemeinschaft NordSüdCap

