

Veröffentlichung: September 2023



# WIR SIND ST. GEORGEN VOL. 4

## UNSER VEREINS-LEITBILD



[WWW.FC-STGEORGEN.DE](http://WWW.FC-STGEORGEN.DE)







# WIR SIND ST. GEORGEN VOL. 4

## Inhaltsverzeichnis

<a href="#">Inhaltsverzeichnis</a>	1
<a href="#">Unser Team Leitbild</a>	2
<a href="#">Unsere Vision</a>	2
<a href="#">Unsere Ziele und Maßnahmen</a>	3
<a href="#">Unsere Fußballidee – Neben dem Platz</a>	9
<a href="#">Unsere Fußballidee – Auf dem Platz</a>	15
<a href="#">Spielidee</a>	15
<a href="#">Trainingsidee</a>	16
<a href="#">G- bis E-Junior*innen: Kinderfußball</a>	20
<a href="#">Einführung Rollensystem</a>	32
<a href="#">D-Junior*innen</a>	33
<a href="#">C- Junior*innen</a>	38
<a href="#">B-Junior*innen, A-Junioren und Übergang zu den Aktiven</a>	42
<a href="#">Unsere Meilensteine</a>	67

## Unser Team Leitbild



**Ole Döhl**  
(Spieler Herren 2)



**Joe Evers**  
(Trainer C1-Junioren)



**Oliver Faude**  
(Trainer A-Junioren)



**Jana Kiefer**  
(Vorsitzende Jugend)



**Tobias Rauber**  
(Vorsitzender Sport)

Oben genannte Personen haben das Leitbild WIR sind St. Georgen Vol. 4 gemeinsam erstellt. Außerdem konnten verschiedene Expert\*innen aus dem Verein die Möglichkeit nutzen, um Rückmeldungen zum Leitbild zu geben, sodass daraus dann die finale Version entstanden ist, welches vom geschäftsführenden Vorstandsteam um Andreas Bechtold, Michael App, Jana Kiefer und Tobias Rauber getragen wird. Bei den Vorgängerversionen Vol. 1 – 3 waren folgende Personen beteiligt:

**Vol. 3:** Timo Beck, Ole Döhl, Jana Kiefer, Johannes Lienhard, Tobias Rauber Sabine Stoller, Fridolin Wernick

**Vol. 2:** Ralf Roth, Fridolin Wernick, Timo Beck, Matthias Rosmanith, Nicole Nachtigall, Oliver Hinzmann, Johannes Lienhard, Ole Döhl, Nico Frankus, Florian Leist, Wolfram Forderkunz, Wolfgang Höre, Oliver Faude, Christian Strecker, Jakob Gartner und Tobias Rauber

**Vol. 1:** Jakob Gartner, Barbara Sieger, Fabian Schmid, Johannes Lienhard, Oliver Faude, Ralf Roth, Tobias Barth, Wolfram Forderkunz, Fridolin Wernick, Michael App, Andreas Bechtold und Tobias Rauber

## Unsere Vision

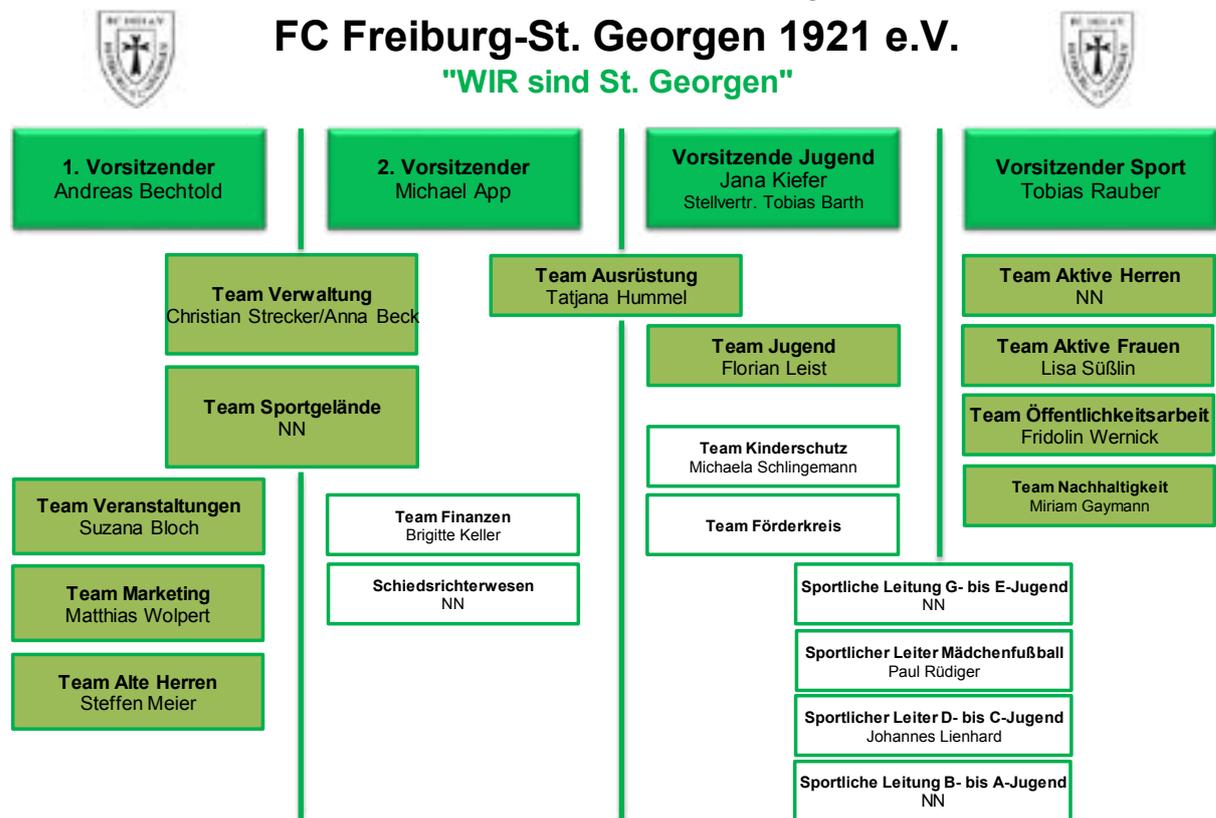
Der FC Freiburg-St. Georgen 1921 e.V. ist ein ökonomisch, ökologisch und sozial nachhaltiger Verein. Wir ermöglichen allen Bewohner\*innen des Freiburger Stadtteils St. Georgen und allen Menschen, die darüber hinaus im Verein verwurzelt sind oder sein wollen, Fußball zu spielen, sich ehrenamtlich zu engagieren und mit anderen Menschen zusammenzukommen.



## Unsere Ziele und Maßnahmen

Diese Ziele und Maßnahmen bieten einen Orientierungsrahmen für die nächsten Jahre und dienen für uns als Leitplanken. Wir sind uns bewusst, dass manche Ziele nicht erreicht werden, wir Fort- und Rückschritte machen und uns trotzdem stets an diesen Zielen orientieren.

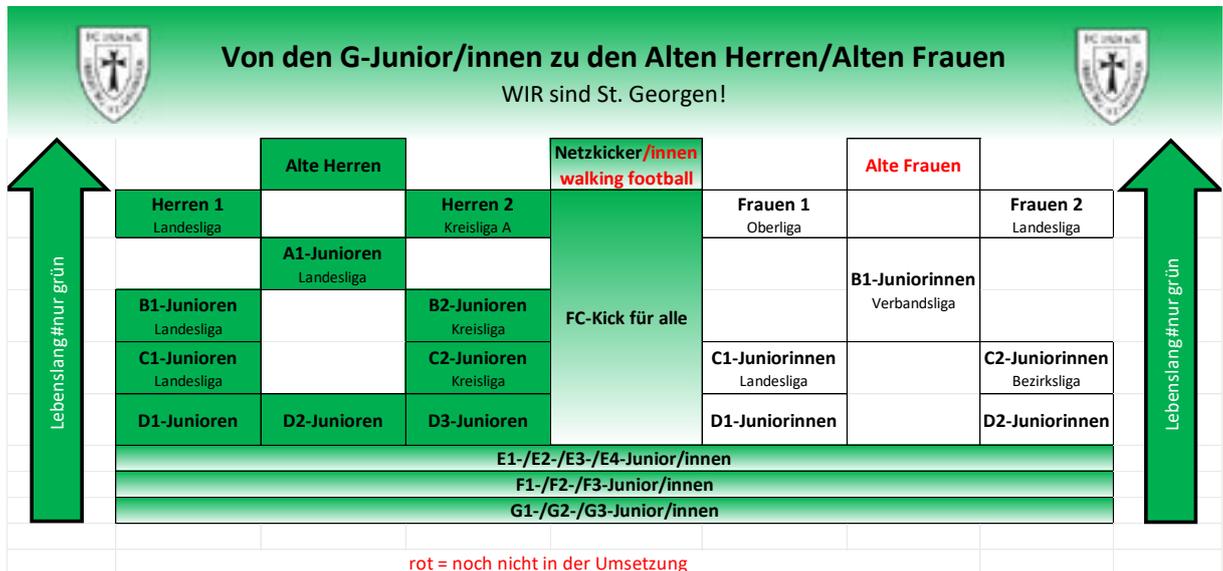
### 1. WIR haben eine klare Vereinsstruktur, die auf unserer Satzung aufbaut.



- Mitgliederversammlung: 1x pro Saison
- Vorstandssitzung klein (nur gesch. Vorstand): 1x pro Monat
- Vorstandssitzung groß: 4x pro Saison
- Team-Treffen: Regelmäßige Treffen der verschiedenen Teams, die im Organigramm aufgeführt sind



2. WIR sind ein Breitensportverein, haben einen klaren sportlichen Aufbau der verschiedenen Mannschaften von den G-Junior\*innen bis zu den Alten Herren/Alten Frauen und setzen klare Ziele, was die Lizenzzugehörigkeit betrifft, siehe Schaubild. Im Vordergrund steht die Entwicklung jeder/jedes einzelnen Spielerin/Spielers.



3. WIR haben ein definiertes Einzugsgebiet und bieten Fußballangebote für alle (jung und Alt, jeden Geschlechts, mit und ohne Behinderung) Menschen, die in St. Georgen wohnen oder darüber hinaus im Verein verwurzelt sind oder sein wollen. In jeder Mannschaft haben wir festgelegte sportliche Bausteine, um so unseren Qualitätsanspruch zu erfüllen.
4. WIR haben Angebote für Menschen, die Sport machen möchten, aber nicht im Wettkampfbetrieb spielen möchten
- FC-Kick für alle
    - Fußballangebot für Menschen mit und ohne Behinderung
    - Mädchen und Jungen in einer Mannschaft gemischt
    - Teilnahme an der Inklusionsliga des Südbadischen Fußballverbands
  - FC-Netzkicker\*innen
    - Fußball-Tennis-ähnliches Angebot in der Halle für Frauen und Männer
  - Walking Football
    - Eine mögliche Erweiterung des Angebots für Frauen und Männer, die nicht mehr „normal“ Fußball spielen können
  - FC-Schiedsrichterteam
5. WIR setzen unser Leitbild von den G-Junior\*innen bis zu den Alten Frauen und Herren auf und neben dem Platz um
- Vorstellung des Leitbilds bei Trainersitzungen sowie sonstigen geeigneten Treffen
  - Jede/r Trainer\*in erhält das Leitbild in gedruckter Fassung
  - Veröffentlichung des Leitbilds in allen FC-Kommunikationskanälen
  - Inhaltliche Beiträge zum Leitbild im „s FC-Hefte“
  - E-Mail-Versand des Leitbilds an alle Dialoggruppen
  - 3 Trainersitzungen pro Saison inklusive Praxisteil mit Inhalten des Leitbilds

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**



**6. WIR verbringen mehr als die Hälfte der Trainingszeit in kleinen Spielformen mit Toren**

- G-Jugend: maximal 2 gg 2
- F-Jugend: maximal 3 gg 3
- E- bis A-Jugend: maximal 4 gg 4

**7. WIR (Trainer\*innen, Funktionär\*innen, Schiedsrichter\*innen) nehmen an Aus- und Fortbildungen teil**

- Informationen zu Fortbildungsveranstaltungen werden an die entsprechenden Personenkreise weitergegeben
- Kosten für Aus- und Fortbildungen werden nach Abstimmung und Möglichkeit vom Verein übernommen
- Jugendtrainer\*innen, die eine Ausbildung oder Studium machen, erhalten eine Aufwandsentschädigung vom Verein. Diese wird erhöht, sofern der/die Trainer\*in einen Trainerschein hat

**8. WIR wollen so vielen Jugendspieler\*innen wie möglich den Sprung in die aktiven Mannschaften ermöglichen und mindestens 60% der Kaderplätze aller aktiven Mannschaften mit eigenen Jugendspieler\*innen (mind. 1 Jahr in der FC-Jugend) besetzen**

- Trainer\*innen der aktiven Mannschaften vertrauen auf eigene Spieler\*innen
- Einbindung des älteren A-Junioren-Jahrgangs bei den Aktiven Herren spätestens in der Rückrunde, in abgestimmten Ausnahmefällen auch schon früher
- Einbindung des älteren B-Juniorinnen-Jahrgangs bei den Aktiven Frauen spätestens in der Rückrunde, in abgestimmten Ausnahmefällen auch schon früher
- Externe Neuzugänge der Aktiven Frauen und Herren 1 und 2 sollen die Mannschaften sportlich und menschlich verstärken und langfristig an den Verein gebunden werden

**9. WIR fordern als Basis für Mannschaftsport: 100% Trainingsbeteiligung und 100% Siegeswille – im Training und im Spiel**

- Jede/r Trainer\*in führt eine Kaderliste, die die Anwesenheiten dokumentiert
- Am Ende der Saison werden die jeweiligen Trainingsweltmeister\*innen von den G-Junior\*innen bis zu den Aktiven Frauen/Herren ausgezeichnet

**10. WIR pflegen Rituale als verbindende Elemente**

- Begrüßung und Verabschiedung per Handschlag
- Mannschaftskreis/Mannschaftsbesprechung zu Beginn und am Ende jeden Trainings
- Abklatschen vor und nach dem Spiel mit eigener und gegnerischer Mannschaft sowie Schiedsrichter\*innen
- Mindestens 1 Trainingstag pro Woche: alle trainieren in FC-Kleidung
- Einheitliche Ausrüstung für alle FC-Mannschaften
- Mindestens 1 Teamevent innerhalb jeder Mannschaft/Altersstufe pro Saison



**11. WIR sind Teil der Initiative Sport-Quartiere Freiburg (beruf leben akademie, Eisvögel Freiburg, SC Freiburg, Stadt Freiburg und step stiftung) und streben eine Zusammenarbeit mit allen Kindergärten und Schulen in St. Georgen sowie weiteren Institutionen an. Im Rahmen dessen erarbeiten wir ein Konzept für die Einbindung des FC in den Ganzttag 2026**

- Kindertagesstätte Wellenreiter
  - Sprach-Ballschule (in Kooperation mit dem SC Freiburg)
  - Platznutzung
  - Austausch
- Schönbergschule
  - FSJ Sport und Schule
  - Füchsle-Ballschule (in Kooperation mit dem SC Freiburg)
  - Platznutzung
  - Austausch
- Schneeburgschule
  - Austausch
- Theodor-Heuss-Gymnasium
  - Fußball-AG
- Polizei-Sportverein Freiburg
  - Austausch
  - Platznutzung
- Bürgerverein St. Georgen
  - Austausch
- TV Freiburg St. Georgen
  - Austausch, Einbindung in Kinderfußballbereich
- Beachverein Freiburg
  - Austausch, Einbindung in Kinderfußballbereich
- Eisenbahnersportverein Freiburg
  - Austausch
- Blau-Weiß Wiehre Freiburg
  - Austausch

**12. WIR vernetzen uns im Verein**

- Aktive Spieler\*innen sind Trainer\*innen von Junior\*innenmannschaften
- Mannschaftsübergreifende Arbeitseinsätze und Feste

**13. WIR wollen jedes Jahr einen Mitgliederzuwachs erzielen**

- Sicherstellung, dass alle FC-Trainer\*innen und -Spieler\*innen Mitglied sind
- Ansprache potenzieller Neu-Mitglieder (passiv/aktiv):
  - Eltern
  - Sponsoren
  - Kinder aus den Kooperationen mit Schulen und Kitas
  - Zuschauer\*innen



#### 14. WIR wollen die Eltern der Jugendspieler\*innen in unser Vereinsleben einbinden

- 1 „Eltern- und Spieler\*innen-Abend“ pro Altersstufe und Saison
- Einbindung der Eltern bei Spielen, Trainings- und Arbeitseinsätzen
- Abfrage an Eltern, wie sie sich im Verein einbringen möchten
- Eltern als passive Mitglieder gewinnen
- Eltern als Mitglieder des Jugendförderkreis gewinnen

#### 15. WIR wollen attraktiv für Sponsoren sein

- Aktuelle und attraktive Kommunikation in allen FC-Kommunikationskanälen
- 4 Ausgaben des „s FC-Heftle“ pro Saison
- Banden- und Trikotwerbung
- Neue konkrete Sponsoring-Aktivierungsideen:
  - Z.B. Sponsoren für „FC-Kick für alle“
  - Z.B. Sponsoren für Finanzierung FSJ-Stelle

#### 16. WIR haben ein ganzheitliches Nachhaltigkeitsverständnis (ökonomisch, ökologisch und sozial)

- Ökonomisch:
  - Sorgsamer Umgang mit unseren finanziellen Ressourcen
- Ökologisch:
  - Alle FC-Mannschaften bilden Fahrgemeinschaften für Auswärtsspiele
  - „Nur grün zum Spiel“: Jede FC-Mannschaft macht jede Saison mindestens eine gemeinsame Radtour zu einem Auswärtsspiel
  - Wenn möglich kommen wir mit dem Rad, zu Fuß oder dem ÖPNV zum Training
  - Durchführung „Stadtradeln“
- Sozial:
  - Der „FC-Kick für alle“ ist ein wöchentliches Angebot für alle Spieler\*innen, die kein Interesse an einem regelmäßigen Spielbetrieb haben bzw. nur viermal pro Saison am Spielbetrieb der Inklusionsliga teilnehmen möchten
  - „WIR halten unser Sportgelände sauber“: Je eine FC-Mannschaft macht pro Monat eine Putzaktion rund um das Sportgelände. Funktionär\*innen und Trainer\*innen sensibilisieren immer wieder dafür, dass alle ihren Teil zu einem saubereren Sportgelände beitragen müssen und jede/r das Sportgelände so verlassen soll wie vorgefunden

#### 17. WIR stehen für unsere Werte ein

- Zusammenhalt und respektvolles Miteinander
- Fair Play
- Toleranz
- Selbstverantwortliches Handeln
- Zivilcourage: Widerspruch bei Diskriminierung und Rassismus



**18. WIR verbessern unsere Infrastruktur Schritt für Schritt (im Folgenden einige Ideen)**

- 2. Kunstrasenplatz/Soccer-Court
- Sanierung Umkleidekabinen

**19. WIR führen jede Saison unter anderem verschiedene Veranstaltungen durch**

- Weinfest: Mai
- FC-Mitgliederversammlung: Juni
- FC-Sommerfest: Juni/Juli
- FC-Sponsorenlauf: Juni/Juli (alle zwei Jahre)
- FC-Hallenabend: November (alle zwei Jahre)

**20. WIR sehen Kinder- und Jugendschutz als elementaren Bestandteil unseres Vereins und haben daher ein Kinderschutz-Konzept entwickelt, welches wir regelmäßig prüfen, einhalten und Schulungen durchführen**

- <https://www.fc-stgeorgen.de/fc-kinderschutzkonzept/>



## Unsere Fußballidee – Neben dem Platz

### Unsere „WIR“-Regeln

#### ...für alle

- Freundliche Begrüßung und Verabschiedung
- Faires und respektvolles Verhalten
- Einschreiten bei Fehlverhalten anderer
- Unser Sportgelände ist offen und gehört allen – hierfür müssen es alle sauber halten und es so verlassen wie vorgefunden!

#### ...für alle Spieler\*innen

- Unsere Spieler\*innen dürfen sich frei entfalten
- Unsere Spieler\*innen versuchen, in jedes Training und zu jedem Spiel zu kommen: 100% Trainingsbeteiligung (Krankheiten, Verletzungen, sonstige unvermeidbare Verhinderungen ausgenommen)
- Unsere Spieler\*innen sagen bei Verhinderungen aus wichtigen Gründen immer rechtzeitig persönlich beim Trainerteam ab
- Unsere Spieler\*innen versuchen, jedes Spiel zu gewinnen (100% Siegeswille)
- Unsere Jugendspieler\*innen dürfen in der Kabine keinen Alkohol trinken
- Die Handynutzung ist für alle außer dem „Mannschafts-DJ“ in den Umkleidekabinen verboten

#### ...für alle Trainer\*innen

- Unsere Trainer\*innen nehmen an den FC-Trainersitzungen teil, immer mind. ein Trainer\*in aus jedem Trainerteam
- Unsere Trainer\*innen versuchen sich regelmäßig fortzubilden
- Unsere Trainer\*innen bieten ein qualitativ hochwertiges und zur Altersstufe passendes Training an
- Unsere Trainer\*innen versuchen dafür zu sorgen, dass alle Spieler\*innen eine 100%-ige Trainingsbeteiligung haben, dokumentieren diese und informieren die Spieler\*innen immer wieder über den aktuellen Stand (gute Möglichkeit, um Trainingsfleiß zu loben)
- Unsere Trainer\*innen geben ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis beim Verein ab
- Unsere Trainer\*innen unterschreiben den Ehrenkodex der Badischen Sportjugend
- Unsere Trainer\*innen binden Eltern in das Vereinsleben ein
- Unsere Trainer\*innen halten sich an die vorgegebenen Trainingszeiten

#### ...für alle Eltern

- Eltern unterstützen und loben ihre Kinder und feuern die eigene Mannschaft an
- Eltern unterstützen ihre Kinder dabei, eine 100%-ige Trainingsbeteiligung zu erreichen
- Eltern halten Abstand zu den Spielfeldern bei Training und Spiel
- Eltern leben den Fair-Play-Gedanken vor
- Eltern nehmen am Vereinsleben teil und unterstützen das Trainerteam
- Eltern überlassen das Coachen und Bewerten den Trainer\*innen
- Eltern respektieren Gegner, Trainer-/Schiedsrichterentscheidungen

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**



## Aus- und Fortbildung Trainer\*innen-Team

Um qualitativ hochwertiges Training anbieten zu können, fordern wir von unseren Trainer\*innen dass sie sich aus- und fortbilden. Hierzu erhalten unsere Trainer\*innen Informationen zu externen Fortbildungsveranstaltungen unter anderem von diesen Institutionen:

- Südbadischer Fußballverband: <https://sbfv.de/qualifizierung>
- Badischer Sportbund: <https://www.badische-sportjugend.de/bildung/fortbildungen/>
- SC Freiburg: <https://www.scfreiburg.com/engagement/bildung/fortbildungen/>

Die Kosten für die Trainerscheine übernimmt nach Möglichkeit und Abstimmung der Verein, um so einen Anreiz für die Trainer\*innen zu schaffen. Außerdem erhalten Jugendtrainer\*innen, die eine Ausbildung oder Studium machen, eine Aufwandsentschädigung vom Verein, die erhöht wird, sofern der/die Trainer\*in einen Trainerschein hat.

Hinzu kommen immer wieder interne Fortbildungen zu sportlichen Inhalten oder auch dem FC-Kinderschutzkonzept im Rahmen der Trainersitzungen.

## Mädchen- und Frauenfußball

Der Mädchen- und Frauenfußball hat bei uns einen sehr hohen Stellenwert. So haben wir mittlerweile in jeder Jugend eine Mädchenmannschaft und hoffen darauf, dass wir in den kommenden Jahren wie bei den Herren auch davon profitieren können und eigene Jugendspielerinnen den Weg in unsere aktiven Frauenmannschaften finden. Wir sind stolz darauf den Mädchen- und Frauenfußball besonders in den letzten zehn Jahren stetig weiterentwickelt und damit nicht nur das Vereinsleben auf dem Platz, sondern auch neben dem Platz, bereichert zu haben. Wir arbeiten weiter auf allen Ebenen daran, dass der Mädchen- und Frauenfußball gleichberechtigt behandelt wird.

## FC-Kinderschutzkonzept

Kinderschutz ist ein MUSS!

In diesem Sinne wurde im Mai 2021 das „Team Kinderschutz“ des FC Freiburg-St. Georgen 1921 e.V. gegründet. Das Team hat über ein Jahr der Entwicklung eines Kinderschutzkonzeptes gewidmet. Das Konzept wurde in seiner ersten Fassung vom Vorstand verabschiedet und gilt somit offiziell seit dem 01.01.2022 und ist hier einzusehen: <https://www.fc-stgeorgen.de/fc-kinderschutzkonzept/>

Ziel des Konzeptes ist es, jeglicher Form von Gewalt, sexualisierter, physischer und psychischer Art, gegenüber Kindern und Jugendlichen (präventiv) entgegenzuwirken, und den Verein als Ort für unbeschwertem Spaß, sportliches Miteinander, freie Entfaltung und persönliche Entwicklung zu schützen. Hierfür wurden klare Verhaltensregeln für Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Betreuer\*innen festgehalten, die die Umgangsweisen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie den Umgang unter den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen regeln. Neben Regeln, wie man sich zum Beispiel beim Betreten der Umkleieräume als Trainer\*in zu verhalten hat, liegt der Fokus auch auf einer diskriminierungsfreien Sprache als wichtiger Teil eines gewaltfreien Miteinanders. Außerdem wurden Handlungsleitlinien für Krisenfälle aufgestellt, die bei Problemsituationen schrittweise ein Vorgehen an die Hand geben. Nicht zuletzt wird zu Beginn der Saison der Kinderrechte-Pass der Badischen Sportjugend Freiburg ausgehändigt und von Trainer\*innen, Eltern sowie den Kindern selbst unterzeichnet.

Weiter verpflichten sich alle Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Betreuer\*innen unseres Vereins, die mit Kindern und Jugendlichen im Kontakt sind, unseren Ehrenkodex und eine Selbstverpflichtungserklärung zu unterschreiben sowie alle vier Jahre ein erweitertes Führungszeugnis zur Einsicht vorzulegen. All dies soll dem Schutz der Kinder und Jugendlichen in unserem Verein dienen und gleichzeitig auch Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen und Betreuer\*innen unterstützend klare Leitlinien an die Hand geben. Der Verein verpflichtet sich, jährlich Fortbildungen zum Thema anzubieten und externe Weiterbildungen finanziell zu unterstützen. Wir hoffen sehr, dass diese Angebote von vielen Personen genutzt werden.

#### **Ansprechpartner\*innen für Anliegen, Fragen und Problemsituationen:**

- Michaela Schlingemann: [michaelaschlingemann@gmx.de](mailto:michaelaschlingemann@gmx.de)
- Christian Strecker: [christian.strecker1@web.de](mailto:christian.strecker1@web.de)

Jana Kiefer ([janaki96@web.de](mailto:janaki96@web.de)) ist als Kinderschutzbeauftragte vom Vorstand vertreten.

Der Kinderschutz in unserem Verein ist ein fortlaufendes Projekt. Zweimal im Jahr trifft sich das „Team Kinderschutz“, um den aktuellen Stand des Kinderschutzes im Verein zu evaluieren und das Konzept und seine Inhalte weiterzuentwickeln.

#### **FSJ Sport und Schule**

Seit der Saison 2019/2020 gibt es beim FC eine FSJlerin/einen FSJler, die/der zu 70% in der Schönbergschule arbeitet, den Sportunterricht unterstützt, Fußball-AGs anbietet und bei der dortigen Tätigkeit den FC Freiburg-St. Georgen vertritt. Zu 30% arbeitet sie/er beim FC als Trainer\*in und unterstützt das Vorstandsteam bei organisatorischen Aufgaben.

1. FSJler 2019/20: Yannick Bantel (Schönbergschule/FC)
2. FSJler 2020/21: Luis Kirchenbauer (Schönbergschule/FC)
3. FSJler 2021/22: Nicolas Wetzel (Schönbergschule/FC)
4. FSJler 2022/23: Niklas Faude (Schönbergschule/FC)
5. FSJler 2023/24: Felix Rupprecht (Schönbergschule/FC)

#### **Aktive Spieler\*innen als Jugendtrainer\*innen**

Viele unserer aktiven Spieler\*innen übernehmen wichtige Traineraufgaben in unseren Junior\*innen-Teams und darauf sind wir sehr stolz. Denn das sorgt einerseits dafür, dass wir ein qualitativ hochwertiges Training mit hochmotivierten jungen Menschen anbieten können und andererseits ist dadurch automatisch die Verbindung zwischen Junior\*innen- und Aktiven Mannschaften hergestellt. Mittlerweile konnten wir sogar einige Junior-Coaches in unser Trainerteam integrieren, sodass auch bereits Spieler\*innen der Juniorenteams Trainer\*innen-Aufgaben bei uns übernehmen.

#### **FC-Kick für alle**

Alle Kinder und Jugendlichen (Jungs UND Mädchen) im Alter von 10-18 Jahren sind herzlich zu unserem FC-Kick für alle eingeladen. Besonders möchten wir Kinder und Jugendliche ansprechen, die eine Behinderung haben und diejenigen, die einmal pro Woche Spaß am Kicken ohne Ligabetrieb haben. Viermal im Jahr nehmen unsere Spieler\*innen an der Inklusionsliga des Südbadischen Fußballverbands teil. Der FC-Kick für alle wurde federführend von Philipp Temmes in der Saison 2021/22 initiiert und ist seitdem fester Bestandteil unseres Vereinslebens.



## Nachhaltigkeit

Der FC Freiburg-St. Georgen 1921 e.V. hat in seinem Leitbild die Vision definiert, ein ökonomisch, ökologisch und sozial nachhaltiger Verein zu sein, der es allen Bewohner\*innen des Freiburger Stadtteils St. Georgen und allen Menschen, die darüber hinaus im Verein verwurzelt sind oder sein wollen, ermöglicht, Fußball zu spielen, sich ehrenamtlich zu engagieren und mit anderen Menschen zusammenzukommen. Um dieser Vision einen weiteren Schritt näher zu kommen hat der Verein unter Federführung des Team Nachhaltigkeit und unter der Leitung von Miriam Gaymann die NI-Charta Sport des Landes Baden-Württemberg unterzeichnet und sich damit erneut zu seiner sozialen, ökologischen und ökonomischen Verantwortung bekannt. Das Team Nachhaltigkeit ist mittlerweile fester Bestandteil der Vereinsstruktur und nimmt an den großen Vorstandssitzungen des erweiterten Vorstandsteams teil. Darüber hinaus trifft sich das Team regelmäßig, um neue Impulse in Richtung Nachhaltigkeit zu setzen.

## Wie kann ich mich beim FC engagieren?

1. **Junior-Coach** (Jugendspieler\*in sammelt erste Erfahrungen in einem bestehenden Trainerteam)
2. **FSJ Sport und Schule** (Jugendspieler\*in macht ein FSJ Sport und Schule beim FC und der Schönbergschule)
3. **Trainer\*in**
4. **Mitglied eines Vorstandsteams**
5. **Leitung eines Vorstandsteams**
6. **Mitglied des geschäftsführenden Vorstands**

Du hast Interesse? Dann melde dich bei [tobi.rauber@gmx.de](mailto:tobi.rauber@gmx.de).



## Umgang mit Sport-Verletzungen

### **Kooperation MOOSWALKLINIK & FC FREIBURG-ST. GEORGEN 1921 e.V.**

Die Mooswaldklinik unterstützt den FC Freiburg-St. Georgen als Partner in der Physiotherapie. Die Kooperation betrifft die jeweils ersten Mannschaften der Frauen und Herren.

#### **Leistungen**

Medical Fitness Training in der Mooswaldklinik und dem Hölderle-Carré in Freiburg: Jedes zielorientierte Training startet mit der Bestimmung der Trainingsziele und einer umfassenden physiotherapeutischen Untersuchung, dem „Physio-Check“. Nach der so erfolgten Ist-Stand Bestimmung der Fußballspieler\*in wird ein Trainingsplan erstellt. Der Physio-Check, sowie die Trainingsplan-Erstellung finden immer in der Mooswaldklinik statt. Das Training kann anschließend in der Mooswaldklinik oder dem Hölderle-Carré absolviert werden. Die Anzahl der Trainingsplätze ist auf 10 begrenzt.

#### **Therapie & Rehabilitation nach Sportverletzungen mit Heilmittelverordnung**

Leider kommt es in Training oder Spiel immer wieder zu Verletzungen am Bewegungsapparat. Auch für diesen Fall hilft das Therapeutenteam der Mooswaldklinik weiter. Mit einer ärztlichen Heilmittelverordnung bekommen Fußballspieler\*innen einen schnellen Zugang zu Therapie & Rehabilitation.

#### **Ansprechpartner**

Maximilian Doll – Sportphysiotherapeut

Maximilian Doll betreut die Herren Mannschaft auch während des Trainings und der Spiele.

#### **Terminvergabe Reservierung Mooswaldklinik**

Tel.: 0761 / 4789 – 557

E-Mail: [resevierung@mooswaldklinik.de](mailto:resevierung@mooswaldklinik.de)

## Mannschaftseinteilung in der Jugend

Durch die Aufteilung in die doppelten Altersklassen stellt sich immer wieder die Frage, welche Spieler\*innen in welchem Team spielen werden. Gleichzeitig ergibt sich aber auch die Chance, jüngere Spieler\*innen mit fortgeschrittener körperlicher oder fußballerischer Entwicklung zu fördern.

**Grundsätzlich gilt:** Wir wollen die aus unserer Sicht bestmögliche Entwicklungsförderung für jede/n einzelne/n Spieler\*in erreichen. Dabei rücken „Ergebnisdenken“ oder persönliche Eitelkeiten in den Hintergrund. Dafür sollte JEDE/R Spieler\*in auf einem angemessenen Niveau trainieren können und sich in seinem Umfeld wohl fühlen. Außerdem soll JEDE/R Spieler\*in mindestens **50% Einsatzzeit** in Wettkämpfen erhalten. Das gilt für fitte Spieler\*innen, die auch dementsprechend das Training besuchen. Um diese Ziele zu erreichen, bedarf es einer positiven Kommunikation mit den Spieler\*innen und ihrem Umfeld, vor allem aber zwischen den Trainer\*innen der einzelnen Mannschaften. Wünsche der Spieler\*innen und Eltern werden berücksichtigt, die Entscheidungen treffen aber schlussendlich die Trainer\*innen gemeinsam.

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**

Zu Bedenken ist in diesem Zusammenhang, dass es vor allem in den Altersstufen D und C sehr große Unterschiede in der Entwicklung der Kinder gibt. Frühentwickler können körperlich bis zu fünf Jahre weiterentwickelt sein als Spätentwickler und sind durch Größe und Schnelligkeit gegenüber ihren Mit- und Gegenspieler\*innen stark bevorteilt. Diesen Kindern kann eine Anpassung in einem älteren Jahrgang guttun. Ebenfalls sollte körperlich später entwickelten Kindern die Möglichkeit gegeben werden, dass sie auf ihrem fußballerischen Niveau spielen können, auch wenn sie Nachteile im Durchsetzungsvermögen haben. Entscheidend ist eine Bewertung ohne Ergebnisorientierung!

**Als Richtlinie** nehmen wir uns folgende Aufteilung vor:

- **G- bis E-Jugend:** Einteilung nach Jahrgang (Einzelfallentscheidungen nach Absprache unter den Trainer\*innen und im Sinne des Kindes) und Mädchen und Jungs gemischt.
- **Ab D-Jugend:** homogene Mannschaften (bezogen auf das technische, taktische und motorische Spielniveau, nicht auf die körperliche Durchsetzungsfähigkeit) und Mädchen und Jungs getrennt. Mädchen haben die Möglichkeit (zusätzlich) bei den Jungs mitzutrainieren und -spielen.

**Übergangstraining** im Juni jeden Jahres: Um eine frühzeitige, faire Einteilung der Mannschaften für die kommende Saison zu erreichen, findet im Juni jeden Jahres das Übergangstraining statt. An diesen Trainingseinheiten nehmen möglichst alle betreffenden Trainer\*innen teil und treffen daraufhin klare Absprachen.

### **Einige Tipps zur Mannschaftseinteilung**

Was passiert mit einem sehr talentierten, spielstarken und/oder körperlich überlegenem E2-Spieler?  
Wir entscheiden vor der Saison gemeinsam mit den allen Trainer\*innen, ob im Einzelfall das höhere Trainings- und Spielniveau der E1- oder D-Junioren für die Entwicklung förderlich ist. Dabei gilt es das Umfeld des Spielers, als auch die Kadergrößen und somit möglichen Einsatzzeiten zu berücksichtigen. Zu Bedenken gilt, dass es einen talentierten Spieler auch fördern kann, wenn er die Rolle des Leistungsträgers spürt und Selbstvertrauen gewinnt. Anderen Spielern hilft es stärkere Konkurrenz zu haben, um sich zu entwickeln. Der wichtigste Punkt in diesem Alter ist jedoch das gemeinsame Erlebnis mit den Freunden sowie Spaß und Vertrauen zu den Trainer\*innen. Keine Lösung sollte es sein, einen Spieler in der E1 trainieren und dann am Spieltag auch in der E2 helfen zu lassen, damit die Meisterschaft in der Liga gesichert wird. Solche und ähnliche Vorgehensweisen wollen wir verhindern.

### Was passiert mit einem D-Jugend-Spieler, der „zu groß“ ist?

In diesem Altersbereich wollen wir auf eine möglichst homogene Mannschaftszusammensetzung achten. D.h. wir versuchen einen körperlich deutlich überlegenen D-Juniorenspieler in die C-Jugend zu ziehen, damit er auf technisch-taktischer Ebene gefordert wird und sich dementsprechend entwickelt. Natürlich spielt auch hier der Freundeskreis und die Kadergröße der entsprechenden Teams eine entscheidende Rolle.

**Generell gilt:** Für unsere Bewertung der individuellen Situationen ist es entscheidend, dass keine Teams bevorzugt behandelt werden. Die E1 ist NICHT wichtiger als die E3! Im Vordergrund steht die Entwicklung jedes Einzelnen und nicht die sportliche Situation oder Ligazugehörigkeit einer Mannschaft.



## Unsere Fußballidee – Auf dem Platz

### Spielidee

**WIR sind St. Georgen:** Unsere Spielidee ergibt sich aus der DNA unseres Vereines!

Sieht man eine Mannschaft – egal ob Jugend oder Aktive – von uns spielen, sollte man sofort erkennen, dass sie zum FC gehört: An ihrem Fußball, ihrem Teamgeist und Verhalten auf und neben dem Platz.

#### Das bedeutet für uns:

1. **WIR wollen so oft wie möglich den Ball haben, jedes Mal eine Torchance kreieren und diese auch verwerten (→ Trainerteams führen während des Spiels "Chancenzettel").**
2. WIR wollen den Ball nach einem Ballverlust schnellstmöglich zurückerobern.
3. WIR wollen dominant spielen.
4. WIR wollen kontrolliert nach vorne spielen.
5. WIR wollen jeden Zweikampf gewinnen.
6. WIR greifen gemeinsam an und verteidigen gemeinsam.
7. WIR möchten auch mal was Verrücktes machen.
8. WIR geben alles bis zum Abpfiff.

## Trainingsidee

Es braucht viele Erfahrungen in spielnahen Situationen, um Spiel Kreativität und Spielintelligenz auszubilden. Die Defensive wird meist automatisch mittrainiert. Bei uns haben die Spieler\*innen in der Jugend viele Jahre Zeit. Lasst sie uns nutzen, um offensivstarke, spielintelligente und spielkreative Spieler\*innen auszubilden, die unsere St.-Georgen-DNA verkörpern!

**Das bedeutet für uns folgende Grundsätze:**

### 1. MAXIMALE LERNGELEGENHEITEN SCHAFFEN

Kleine Teams, kleine Spielformen mit Toren = viele Ballaktionen für jede/n Spieler\*in

Ein Training kann aus **Spielformen, spielerische Übungsformen und Übungsformen** bestehen, mit denen unterschiedliche Aspekte von Fußballaktionen trainiert werden. Eine **Fußballaktion** (z.B. passen, freilaufen, Pass abfangen usw.) besteht aus der Abfolge Wahrnehmung, Entscheidung und Ausführung der Entscheidung.

In einer **Übungsform** wird ausschließlich die Ausführung einer Fußballaktion trainiert, ohne dass der Spieler entscheiden muss. In

einer **spielerischen Übungsform** finden alle Phasen einer Fußballaktion statt, aber

sie funktioniert nach einem klaren Start-Stopp-Prinzip. In einer **Spielform** gibt es keinen vorgegebenen Ablauf mit Start-Stopp-Momenten. Unsere klare Empfehlung: So viel wie möglich ganzheitlich in **spielerischen Übungsformen** und vor allem in **Spielformen** trainieren!

Um ihre fußballerischen Fertigkeiten zu verbessern, müssen die Spieler\*innen möglichst viel am Ball sein. Kleine Spielformen (2 vs. 2 bis 4 vs. 4) mit erreichbaren Zielen ermöglichen es, viele Erfahrungen zu sammeln. In kleinen Spielformen erhöhen sich die Ballaktionen jeder einzelnen Spielerin / jedes Spielers. Das Wichtigste: Sie machen verdammt viel Spaß. Fußball soll Spaß machen, dadurch steigt die Motivation. Duelle auf Augenhöhe, bei denen alle Spieler Erfolge erleben, erzeugen positive Emotionen. **Positive Emotionen helfen dabei, erlernte Handlungsweisen besser zu verinnerlichen und schneller wieder abzurufen.**

Die Spielfeldgröße und die Anzahl der Spieler steigen von der G-Jugend bis zur C-Jugend kontinuierlich an. Damit steigt auch der Platz pro Spieler\*in (von ca. 100 qm pro Spieler\*in im 5 vs. 5 bis zu 250 qm pro Spieler\*in im 11 vs. 11). Im Training sollte man mit der Spielfeldgröße variieren und so unterschiedliche Trainingsreize setzen. Wählt man die Spielfeldgröße kleiner, fördert man die Technik und die



Handlungsschnelligkeit. Macht man sie größer als im Spiel, fördert man Athletik und Dynamik. Wichtig sind die Variation und Vielfältigkeit.



**„Für mich sollte es im Kinderfußball um Spaß gehen. Die Kids sollen Spaß haben, am Ball was zu machen, sie sollen Spaß am Spiel haben. Gar nicht Taktik und diese Dinge, das kommt alles später. Man soll das mit dem Ball machen können, was man mit dem Ball machen will, und nicht irgendwelche Vorgaben erfüllen müssen.“**  
(Christian Günter)

## 2. IMPLIZITES LERNEN IN SPIELFORMEN FÖRDERN

Kreative und spielintelligente Spieler ausbilden

Was bedeutet eigentlich Kreativität und Spielintelligenz im Fußball und wie können wir diese fördern?

Wenn wir Fußball spielen, begegnen uns viele verschiedene Situationen. Wir nehmen diese wahr und suchen dann dazu eine Lösung. Erfolgreiche Lösungen merken wir uns und bauen damit unseren persönlichen kleinen Fußballwerkzeugkasten. Wenn ein Spieler einen besonders großen Werkzeugkasten hat, nennt man ihn *spielkreativ*. Je mehr funktionierende Lösungsmöglichkeiten ein Spieler im Werkzeugkasten hat und diese in den richtigen Situationen sinnvoll einsetzt, desto *spielintelligenter ist er*.

Wie lernen meine Spieler das alles?

Wir bieten durch vielseitige Bewegungsangebote und Spielformen viele Möglichkeiten neue Werkzeuge zu erkunden, auch wenn diese vielleicht noch nicht immer passen. Dazu ist es am besten, wenn ich die Spieler\*innen einfach erkunden lasse, ohne ihnen mit meinen Ideen zuvorzukommen. Welches Werkzeug passt oder nicht passt, lernen die Spieler\*innen rückwirkend, je nachdem, ob ihre Handlungen erfolgreich oder nicht erfolgreich waren. Trainer\*innen können sie ermutigen, Werkzeuge nicht zu schnell aufzugeben, wenn sie ein paar Mal nicht funktioniert haben, oder ihnen Alternativen anbieten oder über Fragen helfen, ihre Entscheidungen zu reflektieren. Die Entscheidungen muss der Spieler/die Spielerin aber immer selbst treffen. Das Training soll so gestaltet sein, dass die Spielerinnen und Spieler viele Möglichkeiten haben, neue Werkzeuge auszuprobieren. Sie lernen nicht, weil wir ihnen explizit sagen, was sie zu tun haben. Sie lernen implizit, also unbewusst und „nebenbei“ – durch ihre eigenen Erlebnisse auf dem Platz. Die Hauptaufgabe als Trainer\*in ist also, für unsere Spieler\*innen ein altersgemäßes Lernumfeld zu schaffen, in dem sie frei spielen können („Organisiertes Bolzplatzmatch“). Durch kleine Teams und kleine Spielformen haben die Spieler viele Ballaktionen und viele Möglichkeiten, sich auszuprobieren, Fehler zu machen und somit spielerisch selbstentdeckend zu lernen.

**„Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.“** (Konfuzius)



### 3. SPORTARTENÜBERGREIFENDES SPIELEN ERMÖGLICHEN

#### Vielseitige Bewegungstalente entwickeln

Dieser Punkt ist vor allem im Kinderfußball von großer Bedeutung. Wir fördern die sportliche Entwicklung der Kinder und Jugendlichen durch vielseitige Bewegungsspiele mit Ball, durch Ballschulspiele (nach dem Konzept der Ballschule Heidelberg) und Fangspiele. Durch (freies) Spielen, spielerisches Probieren, Ballschule und andere Sportarten lernen die Spieler Ballgefühl, Koordination, Kreativität und Spielintelligenz. Diese breit gefächerten Fertigkeiten sind die Grundlage für die fußballerische Ausbildung, die Förderung einer umfassenden motorischen und kognitiven Entwicklung und die Vorbeugung von Verletzungen.

*„Wichtig in meiner Jugendzeit ist gewesen, dass wir viel Freude hatten, und es war nicht so wichtig, wie wir trainiert haben. Es war Spaß mit dem Ball. Nach Schulschluss sind wir sofort auf den Sportplatz gegangen, um zu spielen. In meiner Freizeit habe ich nur mit dem Ball gespielt: Manchmal Fußball, manchmal Eishockey oder auch Handball...“ (Magnus Wislander, Welthandballer)*



Fußballspielen beinhaltet vielfältige Anforderungen an die körperliche Leistungsfähigkeit der Spieler\*innen. Dazu gehören Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Daher sollten diese Aspekte auch ihren Platz in einem ausgewogenen Fußballtraining in allen Altersklassen finden. Eine gute körperliche Leistungsfähigkeit befähigt die Spieler\*innen, komplexe Fußballaktionen zu erlernen und diese sicher und über längere Zeit durchzuführen. Dadurch haben die Spieler\*innen mehr Erfolgserlebnisse. Zudem hilft eine gute Athletik und Fitness, Verletzungen vorzubeugen, und ist generell positiv für die allgemeine Gesundheit der Spieler\*innen. Ausdauer und Schnelligkeit können von klein auf beispielsweise durch intensive Ballspiele, Fang- und Laufspiele oder Staffelwettbewerbe trainiert werden. Man kann Ausdauer auch in Spielformen trainieren, wenn das Spielfeld bei kleiner Spieleranzahl (2 gg 2 bis 4 gg 4) relativ groß ist und die Intensität hoch ist (die Spieler sollen sich auspowern). Klassische Ausdauer- oder Sprinttrainingsmethoden sollten erst im höheren Juniorenalter genutzt werden. Ergänzend sollten Koordination und Kraft z.B. über spezielle Bewegungsspiele/-aufgaben (z.B. Parcours), verschiedene Sprungformen oder spezifische Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden. Beispiele finden sich in den Verletzungspräventionsprogrammen 11+ und 11+Kids.

#### Weitere Tipps zur Trainingsgestaltung:

- Die **Torspieler\*innen** sollten regelmäßig neben dem Torwarttraining in Spielformen des Mannschaftstrainings eingebaut werden, damit sie sich zu spielstarken Torspieler\*innen entwickeln.
- Wichtig sind klare **Rituale** zu Beginn und Ende des Trainings: Begrüßung & Verabschiedung mit Ausblicken und Rückblicken in kurzen und knappen Ansagen. Teil des Abschiedsrituals kann eine Trainingsreflexion sein, in der erfragt wird was gut oder weniger gut war.
- Ein konsequent eingeforderter Teamkodex hilft bei der Einhaltung der Regeln.
- Organisationshilfen wie Bälle- bzw. Trinkflaschenparkplatz, oder ein Jonglierfeld bringen besonders bei den Jüngeren etwas Ordnung ins Pausen-Chaos.

## Coaching

Das Coaching ist entscheidend um eine vertrauensvolle Beziehung zu Spieler\*innen zu bilden und ist entscheidend für deren Entwicklung. **Das oberste Ziel sollte sein, den Spaß am Sporttreiben zu fördern.** Folgende Leitplanken können dabei helfen:

### Woran messe ich das Team, die Spieler und mich?

- Grenze dich in der Bewertung vom Ergebnis ab: Wichtig sind die Mittel und Wege, die zum Ergebnis führen, wie zum Beispiel eine gute Einstellung und Engagement
- Akzeptiere die Unterschiedlichkeit der Spieler\*innen fußballerisch und menschlich
- Gib den Spieler\*innen konkrete, messbare und realistische Ziele, auf die Du immer wieder zurückkommst. Beispiel: Ziel für das nächste Spiel für Johannes, dem Angreifer der A-Jugend: „Gehe mindestens drei Mal in vollem Tempo ins Dribbling gegen den Verteidiger!“

### Wie spreche ich mit den Spieler\*innen?

- Kommuniziere mit JEDEM/JEDER Spieler\*in und suche Einzelgespräche auf Augenhöhe (wortwörtlich! Vor allem im Umgang mit Kindern ist das eine Erfolgsformel)
- Kommuniziere so, dass es Deinem Gegenüber gerecht ist. Bei Kindern z.B. in lebensnahen Bildern und Metaphern, anstatt in abstrakten Zusammenhängen (z.B.: „Pressing wie ein Wolfsrudel“)
- Gib Spieler\*innen Unterstützung, Geduld und Selbstvertrauen, damit sie sich mutig ausprobieren und ihre EIGENEN Entscheidungen treffen können

### Wie gehe ich mit Konflikten um?

- Konfliktmanagement: Mit einem Fehlverhalten sendet ein Kind meist Signale – versuche diese Signale zu erfragen. Entscheide objektiv, informiert und nie sympathiebestimmt über transparente, begründete Maßnahmen
- Spiegele die Emotionen des Spielers („Du bist wütend, weil XX nicht zu dir abgespielt hat, oder?“), damit sich der Spieler seiner Gefühle bewusst wird und sie versteht. Gemeinsam kann man anschließend herausfinden, wie mit den Gefühlen umgegangen werden kann

### Wie coache ich?

- Führe deine Spieler\*innen im Training mit Fragen dazu, Situationen zu verstehen, anstatt Lösungen vorzugeben
- Coache Aktionen der Spieler\*innen nur, wenn deine Kommentare einen Mehrwert für die Spieler\*innen haben und die Gruppe nur, wenn der Inhalt für die ganze Gruppe relevant ist
- Gehe mit Verbesserungen/Kritik und Lob ausgewogen um, sowohl bei einzelnen Spieler\*innen, als auch im Team
- Lobe Deine Spieler\*innen konkret: “Maya, toll wie früh du geschaut hast, wohin Du weiterspielen kannst!”
- Motiviere Deine Spieler\*innen auf dem Bolzplatz kicken zu gehen!

## G- bis E-Junior\*innen: Kinderfußball

Trainer/innen  
denken  
kindgerecht

Fußball beim FC  
macht mir  
Spaß!

d.h.: Kinder lernen...

- spielerisch
- durch Probieren
- durch Erfolgserlebnisse
- selbstentdeckend, nicht durch ständige Anweisungen
- Nicht am Ball coachen!

→ Kinder sind **keine** kleinen Erwachsenen



weil ich...

- immer spiele
- regelmäßig den Ball berühre
- oft aufs Tor schieße
- viele Tore schieße
- frei spielen kann
- Fehler machen darf
- mein Trainer mich lobt und ermutigt
- und meine Eltern mich unterstützen

Jedes einzelne Kind und seine Entwicklung stehen im Mittelpunkt  
(**nicht** die Trainer\*innen, die Eltern oder das Ergebnis)

**Der/Die Kindertrainer\*in** ist ein Vorbild, das gerne ins Training kommt und sowohl den Kindern als auch den altersgemäßen Inhalten positiv gegenüber eingestellt ist: Es bereitet ihm/ihr Freude, an den vorhandenen fußballerischen Fähigkeiten anzusetzen. Es verletzt nicht seine Eitelkeit, Kinder eine Technik vormachen zu lassen, die sie besser können als er/sie. Wenn er/sie erklärt, macht er/sie dies mit Geduld und versucht jeden zu erreichen – schweift aber nicht unnötig aus. Er/Sie freut sich über Anstrengungen und gute Leistungen und ist mit vollem Einsatz dabei. Er/Sie spricht aber auch auf angemessene Weise Dinge an, die verbessert werden können. Der/Die Kindertrainer\*in redet wenig von sich, fragt aber dafür die Kinder viel.

Er/Sie lässt die Kinder Lösungen entdecken und ausprobieren. Seine/Ihre Ziele mit der Mannschaft sind mittel- und langfristig, daher interessiert ihn/sie "das Ergebnis vom Wochenende" nicht. Es gilt also: "**Erlebnis vor Ergebnis**". Wissbegierig versucht er/sie, sein/ihr Training stets weiterzuentwickeln und den Kindern immer besser gerecht zu werden. Er/Sie ist sich seiner Vorbildfunktion gegenüber Spieler\*innen und Eltern stets bewusst. Im Mittelpunkt seines/ihres Trainings stehen die Kinder und ihre **Entwicklung**. In vielen Spielformen und fantasievollen Bewegungsspielen in kleinen Gruppen und kleinen Feldern entwickeln sich die Kinder am besten. Um die Entwicklung optimal zu

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**

unterstützen, haben wir Trainer\*innen die Aufgabe, bei allen Kindern für **Begeisterung** zu sorgen und **Erfolgslebnisse** zu schaffen. Wir verzichten auf zu viele Vorgaben und Kritik. Stattdessen unterstützen wir jeden Einzelnen beim Dazulernen, in dem wir ihnen viel **Freiraum** beim Spielen, Ausprobieren und Entdecken geben. Ein besonderes Kinderfußballtraining beinhaltet fantasievolle Geschichten, die das ganze Training umspannen und sich in jeder Spielform wiederfinden („Heute sind wir Piraten und machen uns auf die Schatzsuche“).

Er/Sie achtet darauf, dass das Training der kurzen Aufmerksamkeitsspanne der Kinder gerecht wird und sorgt dabei nach Phasen der Anspannung für Entspannung, also etwa nach einem strikten Spiel für viele Freiheiten. Um den Kindern Sicherheit zu geben, baut er/sie in das Training **feste Routinen** ein, wie eine gemeinsame Begrüßung, Verabschiedung oder andere kreative wiederkehrende Rituale.

Er/Sie weiß, dass es zunächst darum geht, **grundlegende Koordination, einfache allgemeine Techniken** und vor allem **den Spaß am Spiel und der Bewegung** in vielseitigen Bewegungs- und Fangspielen, Ballschulspielen und kleinen Fußballspielen zu entdecken und erlernen. Er/Sie wird dabei der aktuellen Entwicklungsstufe des Kindes wie „Ich und mein Ball“ oder „Mein Kumpel und ich“ gerecht.

Training kindgerecht bedeutet also:

- Geringe Komplexität
- Viele Erfolgserlebnisse
- Fantasievoll und vielseitig
- Viel Freiraum
- Erlebnis wichtig – Ergebnis nicht so wichtig
- Entdecken und Ausprobieren statt Vorgaben erfüllen
- Anspannung – Entspannung
- Kinder werden in ihren Bedürfnissen ernst genommen
- Feste Routinen

Deswegen spielen **keine** Rolle:

- ~~Spielbezogenes Coachen von außen~~
- ~~Ergebnisorientiertes Denken~~
- ~~Taktik~~
- ~~Übermäßige Kritik~~
- ~~Lange Erklärpausen~~
- ~~Isoliertes Training ohne Entscheidungen: z.B. Pass- und Schussübungen von Hütchen zu Hütchen mit langen Standzeiten~~
- ~~Abschlussspiele, die größer als 3gg3 (F-Jugend) oder 4gg4 (E- & D-Jugend) sind~~
- ~~Konditionstraining~~
- ~~Klassisches Warmlaufen~~
- ~~Kopfbälle~~



## Prinzipien im Kinderfußball

Grundsätzlich sollte im Kinderfußball weitestgehend ohne taktische Vorgaben gespielt werden. Nichtsdestotrotz können durch einfache und bekannte Bilder gewisse Grundhaltungen verdeutlicht werden. Vor der Entwicklungsstufe „Mein Kumpel und ich“, sollte dies jedoch noch kein Thema sein, und auch ab der F-Jugend den Kindern nicht den Freiraum nehmen. Zu viele Vorgaben und Anweisungen verunsichern die Kinder und nehmen ihnen die Möglichkeit, sich frei zu entfalten. Dabei sollte beachtet werden, dass die Entwicklung der kognitiven, koordinativen und technischen Grundlagen klare Priorität genießen. Sie bilden in Zukunft die Basis für die Umsetzung der Spielidee und alles, was die Spieler\*innen im Weiteren erlernen werden.

Zum Beispiel können wir sagen: **Wir verteidigen wie ein Wolfsrudel!**

„Wenn wir verteidigen, verteidigen wir wie ein Wolfsrudel“. Hier kann man nun einfach die Fantasie der Kinder einbinden, indem man beispielsweise fragt: „Was machen denn Wölfe, wenn sie zusammen auf Balljagd gehen?“ Auf taktische Kommandos sollte generell verzichtet werden.

## Literatur zum Weiterlesen

- Gemeinsame Kinderfußball-Webseite des Südbadischen Fußballverbands und des SC Freiburg: <https://sbfv.de/kinderfussball>
- Spielintelligenz im Fußball – kindgemäß trainieren (FUNIÑO)  
(Autor: Horst Wein; Erscheinungsjahr: 2016)
- Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger  
(Autor: Klaus Roth/Christian Kröger; Erscheinungsjahr: 1999)
- Mini-Ballschule – Das ABC des Spielens für Klein- und Vorschulkinder  
(Autor: Klaus Roth/Christina Roth/Ulrike Hegar; Erscheinungsjahr: 2016)



## Lerninhalte und Trainingselemente G- bis E-Junior\*innen

In der G-Jugend steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und das Erlernen erster technischer Elemente durch Fangspiele, Ballschule, kleine Fußballspiele und Dribbelfußball im Vordergrund. Das Motto der Altersklasse ist "Ich und mein Ball". Die G-Jugend-Kinder können nur schwer Mitspieler\*innen wahrnehmen und konzentrieren sich auf den Ball und das Tor bzw. die Tore. Daher sollte das Passspiel in der Altersstufe nicht explizit trainiert und durch Coaching gefordert werden („Spiel ab!“). Spielformen im 1 vs. 1 bis 2 vs. 2 sind ausreichend. Ab der F-Jugend ist das Motto "Ich und meine Kumpel". Das Zusammenspiel mit dem/der Mitspieler\*in fällt den Kindern nun etwas einfacher. Trotzdem steht das Dribbling weiterhin im Fokus und sollte weder durch Coaching noch durch Regeln (z.B. Kontaktbegrenzungen) unterbunden werden!

**Tip:** In den jüngeren Altersstufen ist die **Freispielphase** vor dem eigentlichen Training ein wichtiger Bestandteil. Die Kinder kommen an, nehmen sich allein oder in Gruppen den Ball und „bolzen“ einfach drauf los, ohne große Regeln. Diese Freispielphase sollte den Kindern eingeräumt bzw. auch unterstützt werden. Beispielweise kann die Box von Tobias Barth mit Materialien von unterschiedlichen Sportarten im Materialwagen genutzt werden. Nach der Begrüßung kann das eigentliche Training beginnen. Die Freispielzeit und Begrüßung funktionieren auch (oder besonders!), wenn der zugewiesene Trainingsplatz noch nicht zur Verfügung steht.

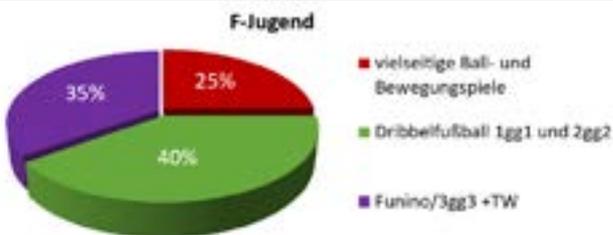
*Die in der Tabelle vorgeschlagenen Elemente sind meist nicht die einzige Möglichkeit den zugehörigen Inhalt zu trainieren, sondern eine von vielen.*

<b>Altersklasse</b>	<b>G- und F-Jugend</b>	
<b>Entwicklungsstufe / Motto</b>	<b>G-Jugend: Ich und mein Ball. F-Jugend: Ich und mein Kumpel.</b>	
<b>Ziele/ Schwerpunkte</b>	<b>Ich kann nach der G – und F – Jugend:</b>	<b>Ich habe es gelernt durch:</b>
	<b>Vielseitige Bewegungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fangen, Werfen, Rennen, Springen, Balancieren, Jonglieren, Prellen, Rollen</li> </ul>	Ballschule, Fangspiele mit vielfältigen Bewegungsaufgaben und andere Sportarten
	<b>Individuelle Ballkontrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbeln, Passen, Schießen, Ballmitnahme</li> </ul>	Ballschule, Dribbelfußball, Funiño, Spielformen vom 1 vs. 1 + TW bis hin zum 3 vs. 3 + TW
	<b>Zusammenspiel mit Mitspieler*innen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Freilaufen und Pässe abfangen</li> <li>Gemeinsam Tore schießen und verhindern</li> </ul>	Dribbelfußball, Funino, kleine Spielformen vom 1 vs. 1 + TW bis hin zum 3 vs. 3 + TW (auch Überzahl/Unterzahl-Spielformen möglich)

**Prozentualer Anteil der Trainingsmethodik**



\*Je nach Leistungsstand der kleinen Kicker sind auf der Entwicklungsstufe „Mein Ball und Ich“ vielseitige Ball- und Bewegungsspiele und Fußball im 1gg1 oder 1gg1+TW ausreichend. Sind im zweiten G-Jugend-Jahr die motorisch-technischen Fähigkeiten weiterentwickelt, können auch Spielformen in kleinen Teams bis zum 3 gegen 3 (z.B. Funiño) eingeführt werden.



**Maximale Spieleranzahl in den Spielformen**

G-Jugend: maximal 2 vs. 2 + TW  
 F-Jugend: maximal 3 vs. 3 + TW

**Trainingseinheiten pro Woche**

<b>G-Jugend</b>	1x Fußball + andere Sportarten (→ vielseitige Bewegungserfahrungen!)
<b>F-Jugend</b>	1x Fußball + andere Sportarten (→ vielseitige Bewegungserfahrungen!)

## Beispielinheit G-Junior\*innen

Die Geschichte dieser Einheit ist nur ein Beispiel und soll die Fantasie anregen. Sie muss nicht 1 zu 1 abgelesen werden, sondern kann umgedichtet und/oder ganz anders erzählt und durchgeführt werden.

### Freie Spielzeit



## Die Reise ins Land der Ballzauberer

### Begrüßung

Wie geht's, was gibt's Neues? Was ist Euer Lieblings-...?

Wir reisen heute in ein fernes Land, und das Land ist dort vorne, wo die ganzen tollen Sachen liegen (Bälle, Hütchen, Tore etc.). Ihr könnt das Land schon einmal selbst erkunden und schauen, mit was man in dem Land spielen kann. Wichtig ist: Verlasst das Land nicht! (z.B. blaue Leibchen als Wasser um das Land legen)

Es war einmal ein fernes Land, weit weg und wunderbar. In diesem Land gab die tollsten Dinge: einen wilden Urwald mit vielen Tieren und bunten Vögeln, so schön wie ihr es Euch nur vorstellen könnt. Es gab auch viele Kinder in diesem Land, die auch so gerne Fußball spielten wie Ihr. Doch in diesem Land trieb auch ein Zauberer sein Unwesen. Sein Ziel war es, den Kindern den Tag zu vermiesen, die dort Fußball spielen wollten. Glaubt ihr, dass wir es zusammen mit dem Zauberer dort aufnehmen können?

### Allgemeines Spiel oder spielerische Übungsform

Zeit	10 Min
Inhalt	Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele
Beispielform „Zauberwald“	<p>Die Kinder bewegen sich frei in einem Zauberwald, in dem ein Zauberer sein Unwesen treibt. Ein oder zwei Zauberlehrlinge versuchen, die Kinder mit ihrem Zauberstab zu berühren. Sobald sie dies geschafft haben, rennen die verzauberten Kinder zum Trainer. Der Trainer nennt dem verzauberten Kind ein Tier. Das Kind ahmt nun dieses Tier nach und rennt dabei um das markierte Viereck. Danach ist das Kind vom Zauber befreit und kann wieder zurück in den Zauberwald.</p> <p><b>Offen starten:</b> Kinder zunächst spielen lassen und Feldgröße und Anzahl Zauberer so anpassen, dass es die Zauberer schaffen, alle Kinder in Tiere zu verwandeln. Nach 1 bis 2 Minuten Fängerteam wechseln.</p> <p><b>Üben:</b> Mit den Kindern besprechen, wie die Fänger sich verhalten sollten, damit sie alle Kinder in Tiere verwandeln können. Versuchen, dies umzusetzen. Spielfeldgröße: 15 × 15m</p> <p><b>Wetteifern:</b> Drei Kinder sind Zauberlehrlinge. Schaffen sie es, alle Kinder innerhalb von 2 Minuten in Tiere zu verwandeln? Welche drei anderen Kinder schaffen das auch?</p>



### Allgemeines Spiel oder spielerische Übungsform

Zeit	15 Min
Inhalt	Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele
Beispielform „Feuerholz sammeln in der Steppe“	<p>Die Kinder haben es durch den Zauberwald geschafft und sind nun in eine Steppenlandschaft gelangt. Hier versuchen wir nun genügend Feuerholz für die Nacht zu sammeln. Dazu dürfen sich die Kinder zwischen den Hindernissen frei austoben und jedes Mal, wenn sie ein Tor getroffen haben, um einen einsamen Baum (Stange) laufen und sich dann ein Feuerholz (Hütchen) in der Farbe des Baumes einsammeln. Jedes Kind hat ein Lager (Reifen) – das Feuerholz wird in das Lager gebracht. Wenn ein Kind sieht, dass ein anderes Kind zu wenig Feuerholz besitzt, kann es ihm helfen, mehr zu sammeln.</p> <p><b>Variante:</b> Die Kinder sind als Paar unterwegs und sammeln gemeinsam Feuerholz in ein gemeinsames Lager</p> <p><b>Variante:</b> Das Feuerholz (Hütchen) ist hinter den Toren deponiert. Die Kinder holen es sich von dort.</p> <p><b>Variante:</b> Der Zauberer (Trainer) ist in der Steppenlandschaft und verzaubert die Kinder durch abschlagen. Wenn ein Kind abgeschlagen ist, muss es das nächste Hütchen mit einer Bewegungsaufgabe einsammeln.</p>



### Allgemeines Spiel oder spielerische Übungsform

Zeit	10 Min
Inhalt	Vielseitige Ball- und Bewegungsspiele
Beispielform „Zauberer-gefängnis“	<p>Die Kinder wurden gefangen genommen und von Gefängniswächtern des Zauberers bewacht. Sie versuchen sich an den Wächtern vorbei zu schleichen und alle Zauberkekeln (Bälle) zu befreien. Ihre Zauberkekeln sind nur in den Toren sicher! Werden sie von den Wächtern berührt, werden sie wieder zurück in die Mitte des Gefängnisses gezaubert. Nachdem sie eine Zauberkekeln gerettet haben (= ins Tor geschossen haben), können sich die Kinder zurück ins Gefängnis schleichen und noch mehr Zauberkekeln retten. <b>Variationen:</b> mit verschiedenen Bällen spielen, mit Basketballdribbling und werfen spielen, weniger oder mehr Wächter</p>



### Spielform

Zeit	25 Min
Inhalt	Dribbelfußball
Beispielform 1gg1 + TW	<p>Juhuu wir sind dem Zauberer entwischt! Wir spielen zur Feier des Tages 1 gegen 1 mit Torspielern! Wir haben ja den Zauberer schon ausgetrickst, jetzt können wir in aller Ruhe unsere eigenen Zauberkekeln trainieren! Nach jedem Tor tauschen wir Torspieler und Feldspieler.</p> <p><b>Varianten:</b> Mit Auf- und Abstieg spielen Unterschiedliche Tore (Stangen, Hütchen, Mini-Tore) 1gg1 ohne Torspieler spielen</p>



## Beispieleinheit F-Junior\*innen

### Freie Spielzeit



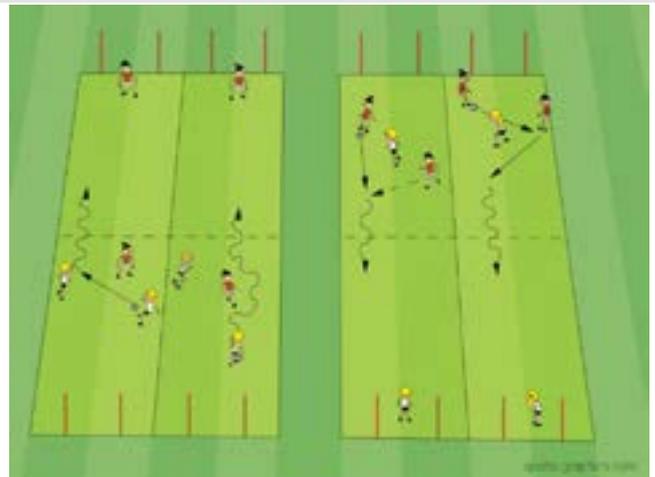
### Allgemeines Spiel oder spielerische Übungsform

Zeit	18 Min
Inhalt	Fangspiele oder Vielseitigkeit mit Ball oder Ballschulspiele
Beispielform	Ballbesitzer kann nicht abschlagen werden
Tipps	<p>→ Siehe Übungskatalog von SBFV &amp; SCF (<a href="http://sbfv.de/kinderfussball">sbfv.de/kinderfussball</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante: Wettbewerb auf 2 Feldern mit 3 Teams</li> <li>• Zu Beginn möglichst kleine Gruppen</li> <li>• Kennen die Kinder das Fangspiel, bietet es sich an die Regeln zu verändern, damit keine Langeweile aufkommt (z.B. Feldform, Tore im Feld, Dribbling)</li> </ul>



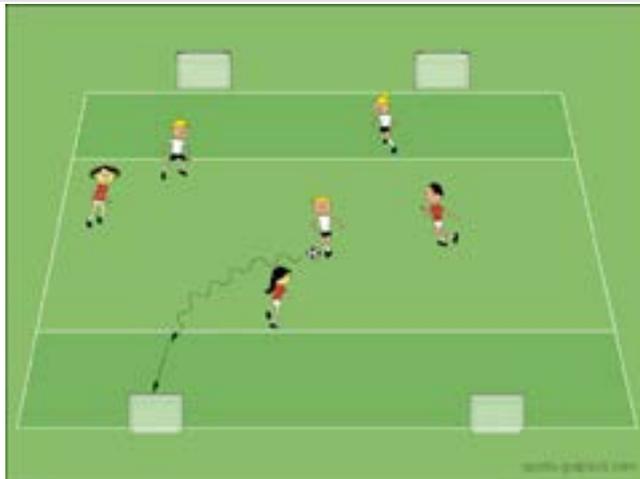
### Spielform

Zeit	30 Min
Inhalt	Dribbelfußball
Beispielform	2 gegen 1 mit Torhüter: Über die Mittellinie muss gedribbelt werden. Die Teams greifen abwechselnd an und wechseln dann die Rollen.
Fragen*	<p>→ Siehe Übungskatalog von SBFV &amp; SCF (<a href="http://sbfv.de/kinderfussball">sbfv.de/kinderfussball</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wo bin ich frei?</li> <li>• Wann dribble ich alleine?</li> </ul> <p><i>*Fragen statt Erklären: Mit gezielten Fragen kommen die Kids selbständig zu Lösungsstrategien.</i></p>



### Spielform

Zeit	27 Min
Inhalt	Freie Spielformen
Beispielform	Funiño: Verschiedene Varianten und mehrere Felder möglich → Übungskatalog von SBFV & SCF
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie kommen wir in die Schusszone?</li> <li>• Wo biete ich mich am besten an?</li> </ul>





<b>Entwicklungsstufe</b>	<b>E-Jugend: Mein Team und ich</b>	
<b>Ziele/ Schwerpunkte</b>	<b>In der E Jugend lerne ich dazu....</b>	<b>Ich lerne es durch:</b>
	<b>Vielseitige Bewegungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fangen, Werfen, Rennen, Springen, Balancieren, Jonglieren, Prellen, Rollen</li> </ul>	Ballschule, Fangspiele mit vielfältigen Bewegungsaufgaben und andere Sportarten
	<b>Individuelle Ballkontrolle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dribbeln und Gegner ausdribbeln mit verschiedenen Techniken, Passen und Schießen mit verschiedenen Techniken, Ballmitnahme flach + hoch mit verschiedenen Techniken</li> </ul>	Ballschule, Dribbelfußball, Funinio, Spielformen vom 1 vs. 1 + TW bis hin zum 4 vs. 4 + TW
	<b>Zusammenspiel mit Mitspieler*innen</b> <b>Neu:</b> Mit Ball: Lücken erkennen und bespielen <ul style="list-style-type: none"> <li>Freilaufen und Pässe abfangen</li> <li>Gemeinsam Tore schießen und verhindern</li> </ul>	Dribbelfußball, Funino, kleine Spielformen vom 1 vs. 1 + TW über das 2 vs. 2 + TW und 3 vs. 3 + TW bis hin zum 4 vs. 4 + TW (auch Überzahl/Unterzahl-Spielformen möglich)
<b>Prozentualer Anteil der Trainingsmethodik</b>		
<div style="text-align: center;"> <p><b>E-Jugend</b></p> <p>*Basistechniken: Dribbeln, Schießen, Passen und Ballmitnahme</p> </div>		
<b>Maximale Spieleranzahl in den Spielformen</b>	E-Jugend: maximal 4 gegen 4 plus TW	
<b>Trainingseinheiten pro Woche</b>		
<b>E-Jugend</b>	2x Fußball + andere Sportarten (→ vielseitige Bewegungserfahrungen!)	



## Beispielinheit E-Junior\*innen

### Freie Spielzeit



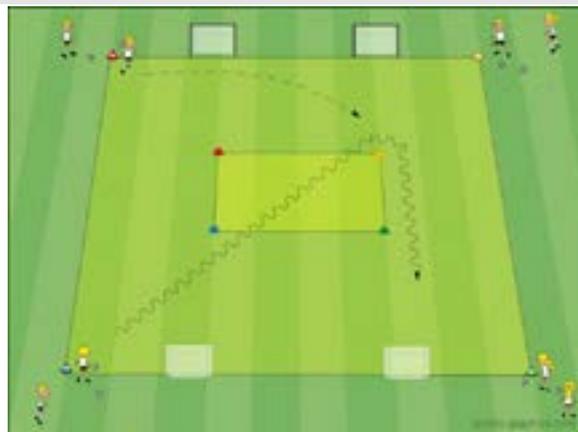
### Allgemeines Spiel oder Spielform

Zeit	10 Min
Inhalt	Fangspiele oder Vielseitigkeit mit Ball oder Ballschulspiele
Beispielform	Chinesische Mauer (/Brückenwächter) → Siehe Übungskatalog von SBFV & SCF (sbfv.de/kinderfussball)
Tipps	Viele Varianten möglich, um eine kurzweilige Erwärmung zum Thema Dribbling/Ballkontrolle mit Gegnerdruck zu ermöglichen. Die Kids kommen auch bald auf eigene Ideen!



### Spielerische Übungsformen

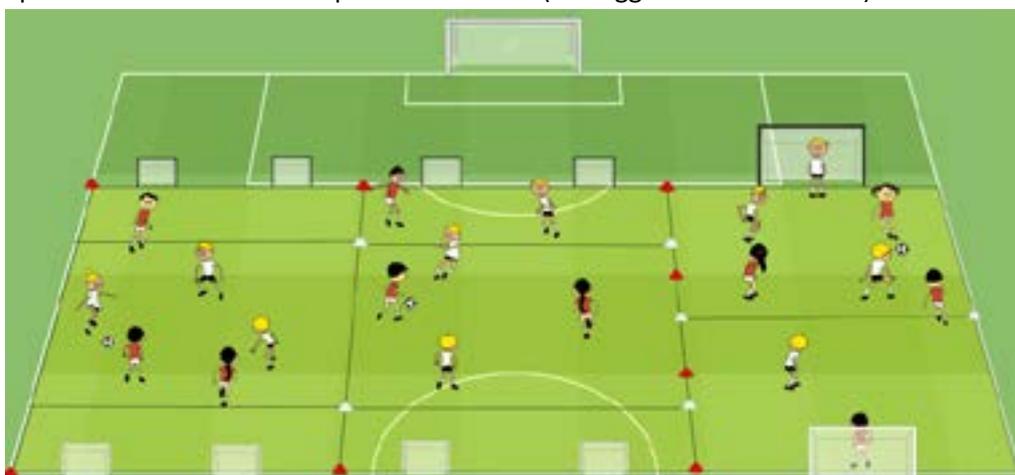
Zeit	25 Min
Inhalt	Basistechniken spielerisch
Beispielform	(1) Farbendribbeln mit Gegenspieler → Siehe Übungskatalog von SBFV & SCF (sbfv.de/kinderfussball) (2) Dribbel-Spiel Messi → Siehe Übungskatalog von SBFV & SCF (sbfv.de/kinderfussball)
Tipps	Die Gruppe wird aufgeteilt. Wenn nur ein Trainer anwesend ist, können die Kinder das Dribbel-Spiel Lionel Messi auch selbstständig durchführen. Die Funiño-Felder können in der nächsten Form weitergenutzt werden.  Variante: Beim Dribbel-Spiel Messi die Bälle von außen einspielen (lassen), um die Orientierung und den 1. Kontakt zu verbessern. Die Verteidiger starten in den Schusszonen. Ggf. nur mit 2 Verteidigern spielen.



Kleine Spielform	
Zeit	20 Min
Inhalt	Funiño-Formen/Kleine Spielformen
Beispielform	2 gegen 1 + 1 → Siehe Übungskatalog von SBFV & SCF (sbfv.de/kinderfussball)
Tipps	Parallel auf zwei Feldern spielen (Felder sind schon von den vorangegangenen Übungen aufgebaut)
Fragen	Nach der der Entscheidung fragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie komme ich vorbei? (Dribbling oder Pass)</li> <li>• Wo muss der Pass hin?</li> <li>• Wo laufe ich hin?</li> </ul>



Spielform	
Zeit	35 Min
Inhalt	Freie Spielform
Beispielform	3gg3 auf mehreren Feldern (Bereits aufgebaute Funiño-Felder nutzen) → Übungskatalog von SBFV & SCF
Tipps	Mit Auf- und Abstieg spielen Bei nicht passender Spieleranzahl mit Rotationsspielern spielen, die nach einem Tor ins Spiel kommen. Für Pausenspieler Minifelder (z.B. 1gg1 auf Dribbellinien) aufbauen.



## Einführung Rollensystem

Mit dem Einstieg in den Jugendfußball führen wir das Rollensystem für Trainer\*innen und Spieler\*innen ein. Es dient als hilfreiches Mittel, den Spieler\*innen einfache fußballerische Inhalte zu vermitteln. Damit schaffen wir ein verständliches und einheitliches Bild, welches unseren Spieler\*innen das Zusammenspiel erleichtert, ohne den Spieler stark einzuschränken.

1. Das Rollensystem ist als **Mittel der Vermittlung gedacht**.
2. Es unterstützt, Spieler\*innen fußballerische Inhalte beim Spiel mit dem Ball zu vermitteln.
3. Es hilft Spieler\*innen und Trainer\*innen, Fußballaktionen einzuordnen.
4. Es unterstützt Trainer\*innen für eine klarere Einschätzung von Fähigkeiten der Spieler\*innen
5. Das Rollensystem ist **keine Spielidee** und hat auch **nicht** den Anspruch, den Fußball vollständig zu beschreiben.

Folgende Rollen sehen wir für die ballnahen Mitspieler\*innen:



- Ankerspieler\*in: Spieler\*in in Ballbesitz
- Lückenspieler\*in: Spieler\*in, welche\*r sich so anbietet, dass er/sie durch einen Pass zwischen zwei Gegner\*innen hindurch anspielbar ist
- Außenspieler\*in: Spieler\*in, welche/r sowohl für den\*die Ankerspieler\*in als auch den/die Lückenspieler\*in direkt anspielbar ist.



## D-Junior\*innen

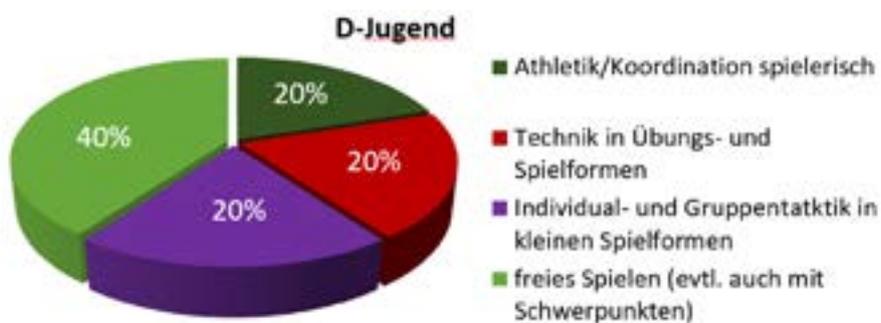
### Merkmale der Altersklasse

- Große Bewegungs- und Spielfreude
- Verbesserte Koordination
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Lust am Wetteifern
- Steigende Lern- und Leistungsbereitschaft
- Großes Selbstvertrauen

Die in der Tabelle vorgeschlagenen Elemente sind meist nicht die einzige Möglichkeit den zugehörigen Inhalt zu trainieren, sondern eine von vielen.

D-Jugend	WAS PASSIERT? (INHALT)	WIE PASSIERT'S? (METHODIK)
Entwicklungsstufe	Mein Team und ich	Vielseitigkeit und Technik, Schwerpunkt auf kleinen Spielformen und Spielen in kleinen Feldern, <b>Rollensystem</b>
Ziele/ Schwerpunkte	<p><b>Athletik, Schnelligkeit, Koordination, Rollenverständnis</b></p> <p><b>Basistechniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln, Schießen, Passen, Ballmitnahme</li> <li>• Erlernen von gezielten hohen Bällen und Ballverarbeitung aus der Luft</li> </ul> <p><b>Individualtaktische Inhalte in Formen mit Gegnerdruck erlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten im offensiven und defensiven Duell</li> <li>• Kreativität, Individualität und Beidfüßigkeit fördern</li> <li>• Entscheidung Dribbling, Pass oder Ball sichern</li> <li>• Entscheidungen im 2gg1 (Anspielstation bieten, Gegner binden)</li> <li>• Ball erobern, Pass abfangen, Verhindern von Anspielstationen</li> </ul>	<p>Fangspiele, Vielseitigkeit mit Ball in Spielformen steuern (Spielfeldgröße, Spieldauer, etc.)</p> <p><b>Spielformen und Technikübungen:</b> Fast alle Techniken möglichst spielerisch in Spielformen erlernen: Spielen dem Üben vorziehen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1gg1</li> <li>• 2gg1/2gg2</li> <li>• 3gg1/3gg2</li> <li>• 3gg3/3gg3+TW</li> </ul>

	<p><b>Gruppentaktische Grundlagen in Spielformen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Ball Rollensystem</li> <li>• Gegen den Ball zu zweit verteidigen (Rausrücken, sichern, doppeln, etc.)</li> <li>• 1-2 Prinzipien in Spielformen + freies Spielen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schwerpunkt 4gg4+TW</b></li> <li>• <b>4gg2 mit Wechsel</b></li> </ul>
<p><b>Trainingseinheiten pro Woche</b></p>		<p>2x Fußball (+ andere Sportart oder freies Sporttreiben)</p>



## Beispielinheit D-Junior\*innen

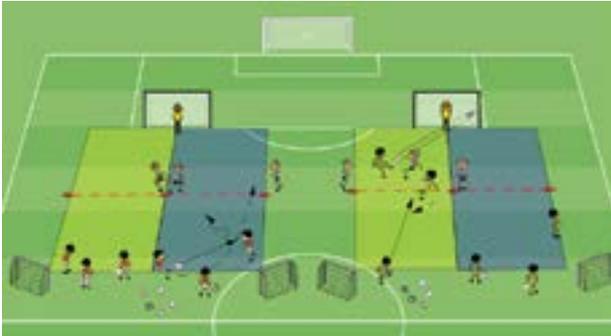
### Selbständiges Warm-Up Programm



### Spielerische Übungsformen

Zeit	15 Min	
Inhalt	Fangspiele, Vielseitigkeit mit Ball, Ballschulspiele oder Staffelspiele	
Beispielform	Bewegungskombi mit Richtungswechsel	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieler Rot spielt auf Spieler blau, dieser nimmt einen Kontakt nach vorne und versucht durch eines der beiden Hütchentore zu dribbeln</li> <li>• Spieler Rot kann die Tore durch Berühren des inneren Hütchens schließen</li> <li>• Ein Tor zählt nur, wenn das Tor geöffnet war (Richtungswechsel sind erlaubt)</li> </ul>	
Tipps	Mehrere Felder aufbauen, 2-3 Paare pro Station, damit genug Aktionen stattfinden und trotzdem eine kleine Pause ist. Teamwettbewerb mit Wechsel Angreifer/Verteidiger	

### Spielerische Übungsformen

Zeit	20 Min	
Inhalt	Technik spielerisch	
Beispielform	Torschuss 2gg1 zu 1gg1	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Angreifer spielen ein 2gg1 gegen einen Verteidiger</li> <li>• Angreifer 1 startet außerhalb des Feldes, Angreifer 2 wählt seine Startposition frei in der oberen Feldhälfte. Der Verteidiger startet am mittleren Hütchen</li> <li>• Die Aktion startet mit dem ersten Pass der Angreifer. Nach dem Abschluss bekommt der Spieler, der nicht geschossen hat, einen zweiten Ball und spielt 1gg1 gegen den Verteidiger. Ein schneller Abschluss, wenn der Verteidiger noch nicht bereit ist, kann dabei erwünscht sein!</li> </ul>	
Tipps	Zielstrebigkeit fordern, individuell Abschlüsse und Timing betrachten: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abschluss von außen: Flach in die lange Ecke oder hoch in die kurze Ecke</li> <li>• Abschluss von innen: Mit Schnitt in die lange Ecke oder flach abgekappt in die kurze Ecke</li> </ul>	

### Kleine Spielformen

Zeit	30 Min
Inhalt	Kleine Spielformen
Beispielformen	1gg1 bis 5gg5 und 2gg2+2 im Wechsel
Ablauf	<p><u>1gg1 bis 5gg5</u></p> <p>Ein Spieler Blau spielt den Ball zu einem Spieler Rot und startet direkt zum Verteidiger. Wer im 1gg1 ein Tor erzielt wird Verteidiger, vom anderen Team startet direkt ein zweiter Angreifer mit Ball ins Feld zum 2gg1.</p>
Tipps	<p>Nach jedem Tor kommt ein Spieler von dem Team, dass das Tor kassiert hat, mit Ball ins Feld</p> <p>Variante: Mini-Tore neben den Toren aufstellen oder nur auf je 2 Mini-Tore spielen.</p> <p><u>2gg2 mit zwei Anspielern</u></p>
Ablauf	<p>2gg2 im Feld, Punkte können bei einer Verlagerung von einem Anspieler zum anderen erzielt werden.</p> <p>Direkte Pässe von Anspieler zu Anspieler nicht erlauben. Nach einem Rückpass zu einem Anspieler darf nicht ein weiterer Rückpass gespielt werden. Kurze Spielzeiten aufgrund hoher Belastung.</p>



### Spielform

Zeit	25 Min
Inhalt	Spiel in kleinem Feld
Beispielformen	4gg4 & 2gg2 + 1 neutraler Spieler Überzahl schaffen und ausspielen
Bemerkung	<p><u>4gg4 + 1 neutraler Spieler</u></p> <p>Ziel für neutralen Spieler: Orientierung, Bewegungen in Zwischenräumen, viele Abschlüsse</p>
Tipps	<p>4gg4 + Wandspieler neben dem Tor. Gefährliche Räume schnell besetzen, viele Abschlüsse. Tore nach direkter Ablage vom Wandspieler zählen doppelt</p> <p><u>2gg2 + 1 neutraler Spieler</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In einem oder mehreren Feldern spielen. In dieser Zeichnung wird auf der linken Seite auf Dribbellinien und auf der rechten Seite auf Mini-Tore gespielt</li> <li>• Neutralen Spieler immer wieder wechseln</li> <li>• Bei mehreren Feldern nach einer gewissen Zeit Felder tauschen und mit Auf- und</li> </ul>



	Abstieg spielen • Variante: Der Neutrale darf keine Tore erzielen
--	--

### Rollensystem – wie wir es trainieren können

Zeit	15 Min
Inhalt	Rollenverständnis/ Verlagern
Beispielform	4 gg4 +2 mit Wechsel
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für je 8 Spieler*innen ein 20*10m großes Feld mit Mittellinie markieren.</li> <li>• 5 Angreifer*innen (hier: GRÜN) und drei Verteidiger*innen (hier: Lila) gemäß Abbildung verteilen</li> <li>• In einer Hälfte 4 gg2 auf Ballhalten</li> <li>• Mit dem erfolgreichen Felderwechsel rücken 1 Verteidiger und 3 Angreifer nach, um in der anderen Hälfte 4 gg 2 zu spielen</li> </ul>



**Eine gesamte Einheit zum Rollensystem ist am Ende des folgenden C-Jugend-Abschnitts zu finden!**



## C- Junior\*innen

Mit dem Einstieg in die C-Jugend beginnt das Spiel auf Großfeld. Damit werden gruppentaktischen Trainingselemente zu einem weiteren Schwerpunkt. Hierbei gibt das eingeführte Rollensystem den Spieler\*innen einen klar verständlichen Handlungsrahmen, den wir in der C-Jugend erweitern und vertiefen.

### Merkmale der Altersklasse C-Junior\*innen

- schießen mit Eintritt der **Pubertät** in die Höhe (Wachstumsschübe)
- zeigen stark verbesserte Kraft- und Schnelligkeitseigenschaften
- weisen in dieser Phase der Suche und Orientierung Stimmungs- und Leistungsschwankungen auf
- Spieler\*innen in diesem Alter beginnen, ein tieferes Verständnis für taktische Aspekte des Spiels zu entwickeln, wie z.B. Positionierung auf dem Spielfeld
- C-Junior\*innen sollen anfangen, Spielentscheidungen auf der Grundlage von situativen Faktoren zu treffen, wie z.B. wann den Ball zu spielen, wann zu dribbeln oder wann den Raum zu wechseln. Das Verständnis für Spielmuster und -strategien beginnt sich zu entwickeln.

C-Jugend	WAS PASSIERT? (INHALT)	WIE PASSIERT'S? (METHODIK)
Entwicklungsstufe	Mein Team und ich	Vielseitigkeit und Technik, Erweiterung auf größere Spielformen und gruppentaktisches Verhalten, Rollensystem
Ziele/ Schwerpunkte	<p><b>Athletik, Schnelligkeit, Koordination, Rollenverständnis</b></p> <p><b>Verfeinerung &amp; Weiterentwicklung der Basistechniken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribbeln, Schießen, Passen, Ballmitnahme <b>mit höherem Tempo und Gegnerdruck</b></li> </ul> <p><b>Individualtaktische Inhalte in Formen mit Gegnerdruck festigen und verfeinern.</b> (siehe D-Jugend)</p>	<p>Fangspiele, Vielseitigkeit mit Ball in Spielformen steuern (Spielfeldgröße, Spieldauer, etc.), Koordinationstraining</p> <p><b>Spielformen und Technikübungen:</b> Fast alle Techniken möglichst spielerisch in Spielformen erlernen: Spielen dem Üben vorziehen!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1gg1</li> <li>• 2gg1/2gg2</li> <li>• 3gg1/3gg2</li> <li>• 3gg3/3gg3+TW</li> </ul>



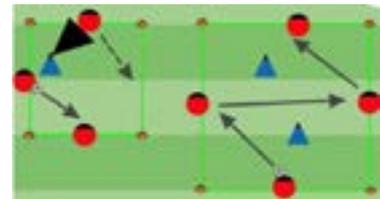
	<b>Gruppentaktische Grundlagen</b> Mit Ball <ul style="list-style-type: none"> <li>• kontrollierter Spielaufbau</li> <li>• Umschaltspiel</li> <li>• Verwerten von Torchancen</li> </ul> Gegen den Ball <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenpressing nach Ballverlust</li> <li>• Fallen lassen um Gleichzahl/Überzahl herzustellen</li> <li>• Kompaktheit herstellen</li> </ul>	<b>Spielformen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt 4gg4+2 mit Verlagerung</li> <li>• Vom 1gg0 zum 5gg5</li> </ul>
	<b>Trainingseinheiten pro Woche</b>	2x Fußball (+ andere Sportart oder freies Sporttreiben)

## Beispieleinheit: Vertiefung Rollensystem

Wir trainieren in jedem Training ganzheitlich: In jeder Form ist jede Spielphase mit dabei. Dabei können in den Einheiten die Prinzipien einer bestimmten Spielphase durch die Formen & das Coaching betont werden. Diese Einheit ist für 16 Spieler & 2 Torspieler konzipiert, ist aber auch auf verschiedene Teamgrößen anpassbar. Die Torspieler machen bei den Spielformen mit.

### Selbständiges Warm-Up Programm: FIFA 11+ & Rondos (Eckle)

Rondo-Regel: Wenn sich die Verteidiger\*innen nach der Balleroberung 2 Pässe zuspielden oder aus dem Feld dribbeln können, dürfen beide aus der Mitte. Die letzten 2 Spieler\*innen, die davor am Ball waren, müssen dafür in die Mitte.



### Spielerische Übungsform

Zeit	20 Min
Inhalt	Rollenverständnis/Verlagern
Beispielform	4 gg 4 +2 mit Wechsel (zweimal aufbauen)
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für je 8 Spieler*innen ein 20*10m großes Feld mit Mittellinie markieren.</li> <li>5 Angreifer*innen (hier: GRÜN) und drei Verteidiger*innen (hier: Lila) gemäß Abbildung verteilen</li> <li>In einer Hälfte 4 gg2 auf Ballhalten</li> <li>Mit dem erfolgreichen Felderwechsel rücken 1 Verteidiger und 3 Angreifer nach, um in der anderen Hälfte 4 gg 2 zu spielen</li> </ul>



### Kleine Spielform

<b>Zeit</b>	20 Min
<b>Inhalt</b>	Kleine Spielform in kleinem Feld
<b>Beispielform</b>	4gg4 + Neutraler mit Hütchentor im Zentrum des Feldes (zweimal aufbauen)
<b>Ablauf</b>	<p>4gg4</p> <p>2 Teams im 4 gegen 4 plus ein Neutraler, der mit dem Team in Ballbesitz im Zentrum spielt.</p> <p>Nach Pass oder Dribbling durchs Hütchentor zählt ein Torerfolg doppelt</p>



### Spielform

<b>Zeit</b>	30
<b>Inhalt</b>	9 gg 9 mit Hütchentor
<b>Beispielform</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ In einer Spielhälfte 2 Tore mit Torhütern und 2 Hütchentoren gemäß Abbildung platzieren</li> </ul>
<b>Bemerkung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 9gg9 mit Abseits</li> <li>➤ Treffer nach Pass oder Dribbling durch die Hütchentore zählen doppelt</li> </ul>
<b>Tipps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jokerspieler stehen so breit wie nötig und tief wie möglich für ein Anspiel bzw. um Gegenspieler zu binden und den Pass auf den Lückenspieler zu ermöglichen</li> </ul>





## B-Junior\*innen, A-Junioren und Übergang zu den Aktiven

### Merkmale der Altersklasse B-Junior\*innen

- verbessertes Koordinationsvermögen
- Kraftzuwächse (u.a. eine größere Bewegungsdynamik)
- Stärkere Teamorientierung
- Entwicklung eines besseren Verständnisses für Spielmuster und -strategien.
- Spieler\*innen lernen, wie sie sich auf dem Spielfeld besser verständigen können, um taktische Pläne umzusetzen.

Die B-Juniorinnen/A-Junioren sind der Übergang in den Aktivenbereich, die letzte Jahrgangsstufe im Junior\*innenfußball. Das Spiel wird deutlich intensiver und ähnelt stark dem Erwachsenenfußball.

Während dieser abschließenden Entwicklungsphase sollten die Spieler\*innen durch ein altersadäquates Training und die richtige Ansprache zu möglichst kompletten und gut gerüsteten Spieler\*innen heranwachsen, die auf unserem Wettbewerbsniveau erfolgreich sein können. Qualifizierte Trainer\*innen und Betreuer\*innen sollten sie auf diesem Weg begleiten, unterstützen und fördern.

Der Übergang von einem/einer Juniorenfußballspieler\*in in den Erwachsenenbereich ist eine herausfordernde Phase für jede/n Spieler\*in. Wichtige Aspekte für einen erfolgreichen Übergang sind:

1. **Physische Entwicklung:** Der Übergang in den Erwachsenenbereich bringt oft eine deutliche Veränderung in der körperlichen Entwicklung mit sich. Spieler sollten (auch selbstständig) an ihrer körperlichen Fitness arbeiten, um sich an das höhere Tempo und die körperlichere Spielweise anzupassen.
2. **Technische Fertigkeiten:** Technische Fertigkeiten wie Ballannahme, Passen, Dribbeln, Schießen und Kopfball sind in diesem Alter bereits gut ausgebildet und sollten auf diesem Niveau stabilisiert und weiter verbessert werden, da die Anforderungen im Erwachsenenfußball höher sind.
3. **Spielintelligenz und Spiel Kreativität:** Die Spieler\*innen sollten lernen, das Spiel zu lesen, Entscheidungen schnell zu treffen und sich an verschiedene Spielsituationen anzupassen. Dabei sollten die Spieler ermutigt werden, ihre kreativen Fähigkeiten zu entwickeln und ihre Talente im Spiel einzusetzen und die Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen.
4. **Taktisches Verständnis:** Spieler\*innen verstehen grundlegende taktische Konzepte, wie Positionsverhalten im Rollensystem, Spiel mit und gegen den Ball, Offensiv- und Defensivstrategien im Team sowie verschiedene Spielsysteme. Der Erwachsenenfußball erfordert ein tieferes Verständnis für taktische Konzepte und die Fähigkeit, sich schnell an verschiedene Spielsituationen anzupassen. Die Spieler\*innen sollten lernen, ihre Spiele zu analysieren, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen und sich kontinuierlich zu verbessern.
5. **Mentalität und Einstellung:** Die Spieler\*innen sollten an ihrer mentalen Stärke arbeiten, um mit Rückschlägen umzugehen, Selbstvertrauen aufzubauen und eine positive Einstellung zum Training und zum Spiel zu entwickeln.

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**



6. **Wettbewerbsfähigkeit und Eigenverantwortung:** Der Übergang in den Erwachsenenbereich kann sehr wettbewerbsintensiv sein. Die Spieler\*innen müssen lernen, mit dem Druck umzugehen und sich in einem anspruchsvolleren Umfeld zu behaupten und den Spaß nicht zu verlieren. Im Erwachsenenfußball sind Spieler\*innen mehr auf sich selbst gestellt. Sie sollten lernen, eigenverantwortlich zu handeln. Die Spieler\*innen sollten bereit sein, neue Herausforderungen anzunehmen und sich an unterschiedliche Spielweisen anzupassen.
7. **Kontinuierliche und langfristige Weiterentwicklung:** Der Übergang in den Erwachsenenbereich sollte nicht als Endpunkt, sondern als Beginn eines kontinuierlichen Entwicklungsprozesses betrachtet werden. Die Spieler\*innen sollten sich immer weiter verbessern und an ihren Schwächen arbeiten.

Im B-Junior\*innen und A-Juniorenfußball sollte das Training verschiedene Trainingsformen umfassen, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Entwicklungsstufen dieser Altersgruppe zugeschnitten sind. Es ist wichtig, dass das Training abwechslungsreich und herausfordernd ist, um die Motivation der Spieler\*innen aufrechtzuerhalten und ihre individuellen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Darüber hinaus sollte das Training auch weiterhin den Spaß am Spiel fördern, da dies eine wichtige Komponente ist, um Spieler\*innen langfristig zu begeistern und zu motivieren.

Konkret sollten folgende Trainingsinhalte und –prinzipien im B-Junior\*innen und A-Juniorenfußball integriert werden:

1. **Spielformen:** Kleine und vermehrt große Spielformen, um das Können in einem realen Spielszenario anzuwenden und zu verbessern. Kleine Spielformen und Rondos stellen weiterhin eine zentrale Komponente des Trainings dar.
2. **Taktisches Training:** Trainieren von Spiel(teil-)systemen, Positionsspiel, Pressing, Gegenpressing und taktischen Prinzipien, um das Verständnis für das Spiel zu verbessern.
3. **Techniktraining:** Die Verbesserung von Ballkontrolle, Passen, Dribbeln, Schießen, Kopfball und anderen grundlegenden technischen Fertigkeiten sollte weiterhin ein fester und regelmäßiger Bestandteil des Trainings sein.
4. **Athletiktraining:** Entwicklung der körperlichen Fitness, Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Wendigkeit und Koordination, um den steigenden physischen Anforderungen des Spiels gerecht zu werden und um Verletzungen vorzubeugen.
5. **Positionsspezifisches Training:** Spezielles Training für Torspieler\*innen, positionsspezifische Aufgaben in Trainingsspielen für Verteidiger\*innen, Mittelfeldspieler\*innen und Angreifer\*innen.
6. **Standardsituationen:** Training von Freistößen, Eckbällen, Elfmeterschießen und anderen Standardsituationen, die im Spiel entscheidend sein können. Dies geht hervorragend in Spielformen (siehe Beispiel-Trainingseinheit zu Standards am Ende dieses Abschnitts)
7. **Videoanalyse:** Analyse von Spielaufnahmen, um Stärken, Schwächen und Verbesserungsmöglichkeiten zu identifizieren und das taktische Verständnis zu fördern. Diese Analysen sollten einen Zeitrahmen von max. 15-20 Minuten nicht überschreiten.

Die Prinzipien des Trainings mit **vielen Spielformen in kleinen Gruppen**, mit **maximalen Lerngelegenheiten** und einem **impliziten Ansatz** gelten grundsätzlich auch in diesen Altersstufen.

Spielformen sollten so klein wie möglich und nur so groß wie nötig sein. Viele Prinzipien müssen nicht direkt im 8 gegen 8 oder 11 gegen 11 trainiert werden. Kleine Felder und kleine Gruppengrößen garantieren jedem/jeder einzelnen Spieler\*in mehr Ballaktionen, mehr Entscheidungen und somit mehr Lernmöglichkeiten. Das Gelernte kann dann in spielnahen Felder- und Gruppengrößen trainiert und dadurch leichter angewandt werden.

Variable Gruppen- und Spielfeldgrößen, je nachdem, was trainiert werden soll:

- Technik, Handlungsschnelligkeit & Ballkontrolle auf engem Raum: Kleines Feld, mehrere Spieler pro Team (ständiger Zeit- und Gegnerdruck)
- Ausdauer, Pass- und Laufspiel: Großes Feld, limitierte Anzahl an Spielern

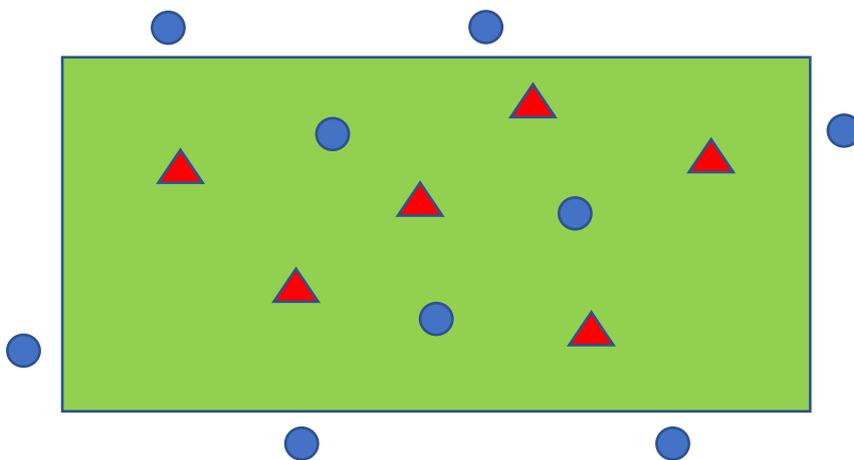
Spielformen sollten immer spielnah und ganzheitlich sein, also alle Spielphasen beinhalten. Dies gelingt unter anderem durch den Einbau von Anschlussaktionen nach Ballgewinn oder Ballverlust, wie zum Beispiel durch einen Konter auf Mini-Tore. Über den Aufbau und Ablauf (Feldformen, Zonen, Belohnungs- und Provokationsregeln, usw.) können die gewünschten Handlungsmuster der Spieler\*innen provoziert werden. Die Spieler\*innen sind in den Spielformen gewissen Zwängen ausgesetzt, an die sie sich anpassen und daraufhin selbstständig Lösungen entwickeln werden.

### Beispielinheit: Positionsspiel

Warm-up: FIFA 11+: Teil 1 und 3

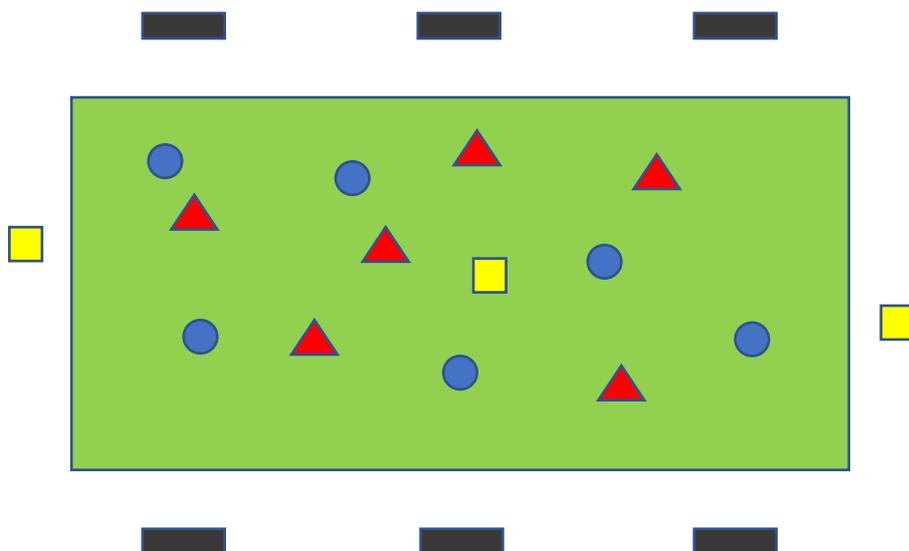
Spielform 1: 9 gg 6 auf 6 gg 3

- Blau spielt mit 6 Spieler\*innen außen und 3 Spieler\*innen im Feld auf Ball halten; bei Ballgewinn spielt Rot im Feld 6 gg3 auf Ballhalten;
- Je 7/8/9/10 Pässe im Team geben einen Punkt (nach Leistungsstärke anpassen)
- Jeweils 3 Minuten, dann kurze Pause mit Aufgabenwechsel; jede/r Spieler\*in sollte jede Position mind. zweimal einnehmen
- Wichtig: schnelles Passspiel, richtige Positionierung (Rollensystem: Dreiecke bilden, anspielbar sein), Überzahl nutzen



### Spielform 2: 6 gg 6 + 3 auf Kleintore

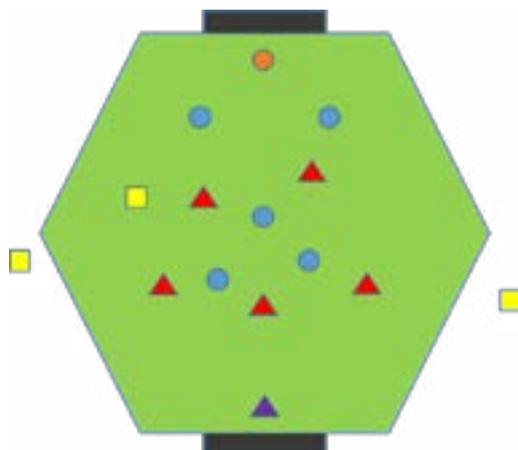
- Blau spielt gegen Rot im 6 gg 6 auf Kleintore (schwarz); die Mannschaft in Ballbesitz spielt zusammen mit den 3 Neutralen (Gelb) in Überzahl; freies Spiel (keine Ballkontaktbegrenzung)
- Jeweils 4 Minuten; 3-4 Wiederholungen; Vorgabe einer taktischen Grundformation möglich (2-3-1; 3-2-1; 3-3; 4-2)
- Wichtig: schnelles Passspiel, richtige Positionierung (Rollensystem: Dreiecke bilden, anspielbar sein), Überzahl nutzen



### Kräftigung/Verletzungsprävention: FIFA 11+ - Teil 2

#### Abschlusspiel: 5 gg 5 + 3 mit Torhüter\*innen

- Blau spielt gegen Rot im 5 gg 5 mit Torhüter\*innen; die Mannschaft in Ballbesitz spielt zusammen mit den 3 Neutralen (Gelb) in Überzahl; freies Spiel (keine Ballkontaktbegrenzung)
- 2 x 15 Minuten; Vorgabe einer taktischen Grundformation möglich (2-2-1; 3-2; 2-1-2)
- Wichtig: schnelles Passspiel, richtige Positionierung (Rollensystem: Dreiecke bilden, anspielbar sein), Überzahl nutzen, zum Torabschluss kommen, die Vorbereitungszone bespielen (deshalb Diamantform)
- Tore nach Spiel über eine/n der Außenspieler\*innen zählen doppelt

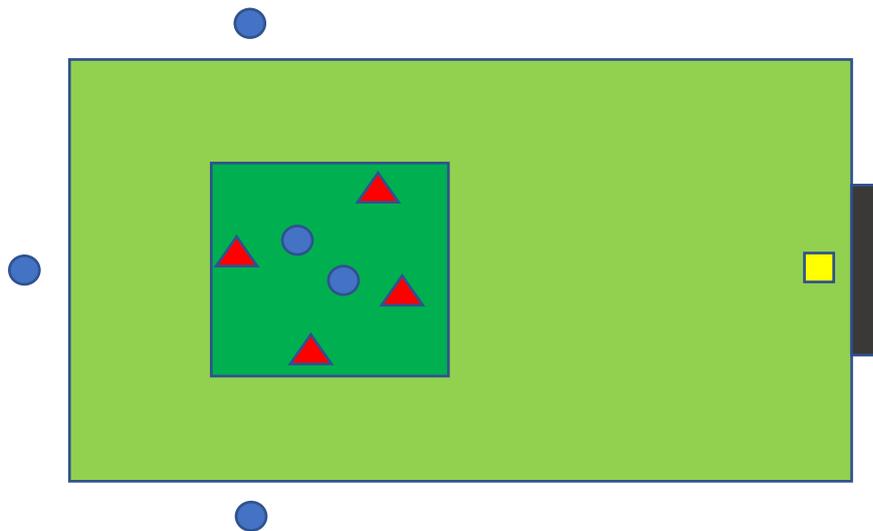


## Trainingseinheit Torabschluss

Warm-up: Balltechnik, Basics, Jonglieren, Laufen im Viereck (z. B. E-Jugend-Strafraum)

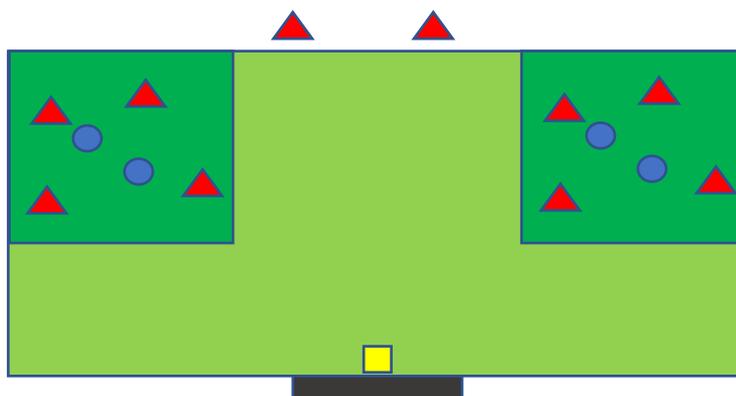
### Spielform 1: 4 gg 2 auf 5 gg 4

- Rot spielt mit 4 Spieler\*innen im inneren Feld gegen 2 Blaue auf Ball halten; bei Ballgewinn spielt Blau den Ball auf den hinteren zentralen Mittelfeldspieler\*in und greift im 5 gg 4 auf dem großen Feld auf das Tor an
- Je 7/8/9/10 Pässe im Team geben einen Punkt für Rot (nach Leistungsstärke anpassen)
- Wichtig für Blau: schnelles Umschalten, direkter Weg zum Tor, Überzahl nutzen; Lücken erspielen und schnell abschließen
- Die Zeit für den Abschluss von Blau kann auf 20 oder 10 Sekunden begrenzt werden



### Spielform 2: vom 4 gg 2 auf 2 gg 2 mit Torabschluss

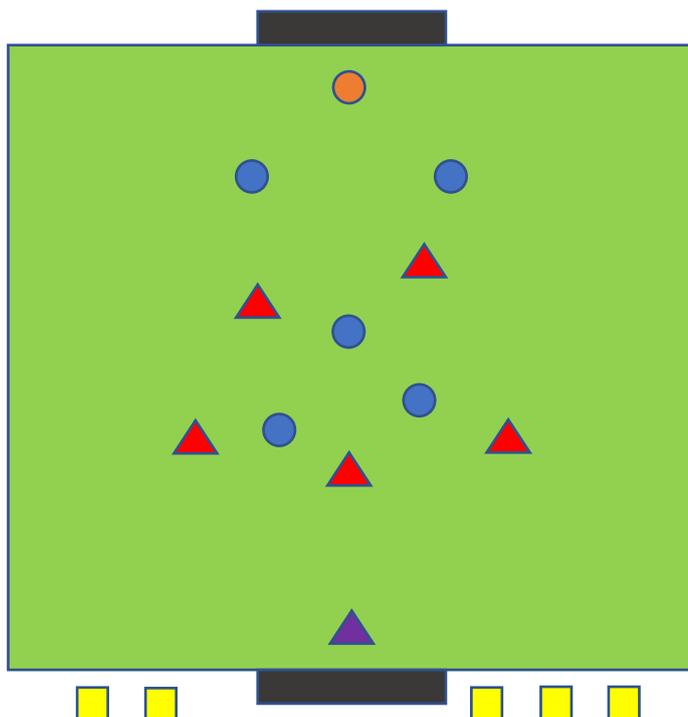
- Rot spielt gegen Blau im 4 gg 2; nach 5 erfolgreichen Pässen im Team darf ein Pass auf die in der Mitte wartenden roten Mitspieler/in gespielt werden; diese dürfen auf das Tor angreifen; die beiden Blauen aus dem 4 gg 2 sprinten in die Mitte und verteidigen das Tor im 2 gg 2
- Jeweils Wechsel zwischen den Seiten; nach je 4 Minuten Wechsel der Positionen; jede/r Spieler\*in soll alle Positionen gespielt haben;
- Wichtig für Rot: direkter Weg zum Tor und schnell und gezielt abschließen
- Wichtig für Blau: möglichst den Pass in die Mitte unterbinden; gedanklich schnell sein und die Mitte schnell besetzen



Kräftigung/Verletzungsprävention: FIFA 11+ - Teil 2

Abschlusspiel: Barcelona 5 gg 5 mit Torhütern

- Blau spielt gegen Rot im 5 gg 5 mit Torhüter\*innen; bei Tor wechselt die unterlegene Mannschaft mit Gelb
- Wichtig: schnelles Passspiel, zum Torabschluss kommen, viele Abschlüsse





## Spiel in Ballbesitz

Wir wollen den Ball haben und mit dem Ball den Gegner in Bewegung bringen, damit wir in freie Räume kombinieren können, um schließlich zu klaren Abschlusssituationen zu kommen. Dazu machen wir das Feld so breit wie nötig und lang wie möglich. Das Rollensystem hilft uns dabei, zuverlässig Spielfortsetzungsoptionen zu haben. Alle Spieler\*innen wissen jederzeit, welche Funktion sie haben und wie sie sich im Verhältnis zu Ball, Gegner\*in und Mitspieler\*in positionieren.

Wir haben als Team 3 Ziele, an denen wir uns im Angriff orientieren wollen:

- **Wir locken den Gegner an, um dann nach einer Verlagerung in dem freigewordenen Raum anzugreifen.** Wenn wir den Gegner anlocken, verschiebt er zum Ball. Dadurch lässt er hinter sich Räume frei, die wir entgegen seiner Verschiebewegung bespielen wollen. Je näher wir den Gegner angelockt haben, desto größere Vorteile haben wir im entstandenen Freiraum und können den Gegner „auf dem falschen Fuß erwischen“.
  - **„Locken, verlagnern, überspielen“**
  
- **Wir versuchen Spieler\*innen anzuspielen, die offen in Spielrichtung stehen.** Wenn das über einen direkten Pass nicht möglich ist, spielen wir über einen Umweg - zum Beispiel zu einem entgegenkommenden Mitspieler mit einem Gegenspieler im Rücken, der dann auf einen weiteren dritten Spieler, der in Spielrichtung schaut, klatschen lässt.
  - **„Steil-Klatsch“ / „Spiel über den Dritten“**
  - Kommando nach erstem Pass: „Klatsch“
  
- **Wir laufen oft mit hohem Tempo hinter die Abwehr des Gegners.** Dadurch bieten wir Anspielstationen. Selbst wenn wir nicht angespielt werden, „binden“ wir die Verteidiger, weil sie mit uns mitgehen und so auseinandergezogen werden. Dadurch eröffnen sich für uns neue Räume.
  - **„Tiefe“**

Diese Ziele können mit verschiedenen Prinzipien erreichen. Dabei stellt sich die Frage:

### Wie schaffen wir Anspielstationen?

Für das Anbieten ist unser Verständnis von offenen Passwegen wichtig. Ich habe einen offenen Passweg zum Ballführenden, wenn ich anspielbar bin – wenn der Ball mich also „sehen“ kann. Wo dies geschieht wissen wir durch die Rollen:

- **Ich biete dem/der Ballführenden eine Anspielstation (siehe Rollensystem), in dem ich mich aus dem Deckungsschatten meiner Gegenspieler\*in in freie Räume bewege und so einen Passweg öffne.** Der Pass zu mir sollte mindestens eine/n Gegenspieler\*in überspielen.
  - Kommando: „Zeigen“
  
- **Der/Die Ballführende sollte immer möglichst viele offene Passwege zu Mitspieler\*innen haben.** Beim Freilaufen achten wir darauf, dass wir offene Passwege herstellen.
  - Kommando: „Zeigen“

**WIR SIND  
ST. GEORGEN**

- **Der/Die Spieler\*in, der/die als nächstes den Ball bekommt, sollte ebenfalls schon offene Passwege zu Mitspieler\*innen haben.** Oft kann ich mich aber gar nicht direkt für den/die Ballführende/n anbieten. Durch das Rollensystem positioniere ich mich so, dass ein/e andere/r Mitspieler\*in, der/die vielleicht den Ball als nächstes bekommen könnte, schon einen offenen Passweg zu mir hat.  
Kommando: „Vorbereiten“
  
- **Ich binde durch meine Läufe Gegenspieler\*innen und schaffe so freie Räume für meine Mitspieler\*innen.** Damit meine Mitspieler\*innen frei werden und offene Passwege anbieten können, müssen wir Gegner\*innen durch unseren Laufweg an uns “binden” und sie so von unseren Mitspieler\*innen weglocken. Beispiel: Wenn sich bereits ein/e Mitspieler\*in in meinem Raum anbietet, versuche ich unsere Gegenspieler\*innen durch meinen Lauf von dort wegzulocken. Der/Die Gegenspieler\*in steht nun vor einem Dilemma: Mitgehen oder laufen lassen?  
Ich kann auch bewusst meine Position verlassen, um einen Raum zu öffnen, *bevor* mein/e Mitspieler\*in in diesen Raum läuft.

Damit wir das Spiel dominieren, brauchen wir nicht nur einen guten Ballbesitz, sondern auch eine gute Positionierung, um den Ball schnell zurückzuerobieren. Deswegen gilt:

- **Wir sichern den Ballbesitz ab.** Wir wissen, dass wir den Ball jederzeit verlieren können und sichern die Räume hinter dem Ballführenden ab. Dazu müssen wir stets nachrücken, wenn wir den Gegner überspielt haben.  
**Beispiel:** Wenn wir den Ball Linksaußen haben, ist es wichtig, dass Spieler, die nicht mit angreifen, direkt dahinter die linke Seite und die Mitte besetzen.  
Kommando: „Sichern!“

## Spiel gegen den Ball

Wir wollen den Ball haben und den Gegner auch ohne Ball bestimmen. Für uns gilt: Wir wollen so oft wie möglich „vorne drauf gehen“. Dabei gilt: **„Wenn eine/r presst, dann pressen alle!“**

Der Beginn des Anlaufens (“Pressing-Signal”) können beispielsweise ein schlechter Pass beim Gegner, eine schlechte Ballverarbeitung oder ein hoher Pass bzw. ein Pass, der lange unterwegs ist, sein. Eine gute Chance zum Pressing-Start bietet immer ein/e Gegenspieler\*in, der/die den Ball mit Rücken zu uns führt (“Rücken sehen - Pressing starten!”). Wir können auch ein Signal verabreden, beispielsweise den Pass zwischen Innenverteidiger\*innen.

Beim Anlaufen pressen wir den Gegner am Ball (1. Ebene), wir pressen den nächsten Gegner, zu dem gepasst wird (2. Ebene) und wir sichern uns dabei gegenseitig (3. Ebene). Das machen wir aus einer kompakten Ordnung, in der wir den Abstand zwischen vorderster und hinterster Linie sowie linker und rechter Seite immer so klein wie möglich halten. Vor dem Beginn des Pressings befinden sich alle Spieler\*innen in einer kompakten Ausgangssituation, verschieben zum Ball und lauern auf Balleroberungen. Beim Lauern im Raum positionieren wir uns so, dass wir beweglich sind, dass wir Zugriff auf so viele Gegenspieler\*innen und Passwege wie möglich haben. Dafür müssen wir uns, wie sonst auch, oft umblicken.

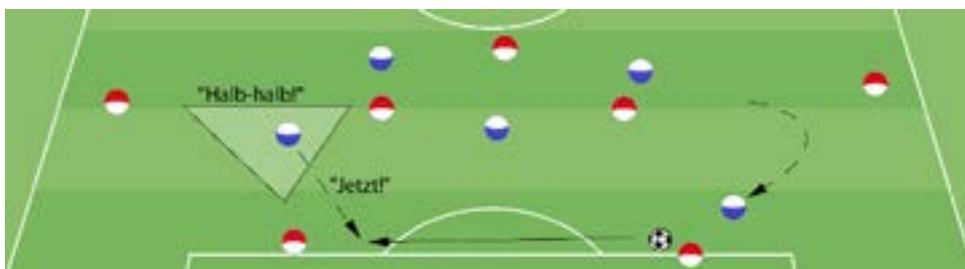
### Ebene 1

- **Ich attackiere den/die Gegenspieler\*in am Ball und nehme gleichzeitig eine/n Gegenspieler\*in in meinem Rücken aus dem Spiel (Ich verhindere mit meinem Deckungsschatten Anspielstationen).**
  - Ich blicke mich vorher und während des Anlaufens kurz um: Welche Anspielstationen will ich durch meinen Laufweg verhindern?
  - Ich laufe den/die Gegenspieler\*in an, verlangsame kurz vor ihm/ihr, um auf seine/ihre Bewegung reagieren zu können und um nicht ins Leere zu laufen. Danach laufe ich voll durch.
  - Ich lenke die Aktion des/der Gegenspielers/in durch mein Anlaufen in eine bestimmte Richtung. Beispielsweise zu meinem/r Mitspieler\*in oder nach außen oder innen.  
Kommandos: „Linke/Rechte Schulter zu!“



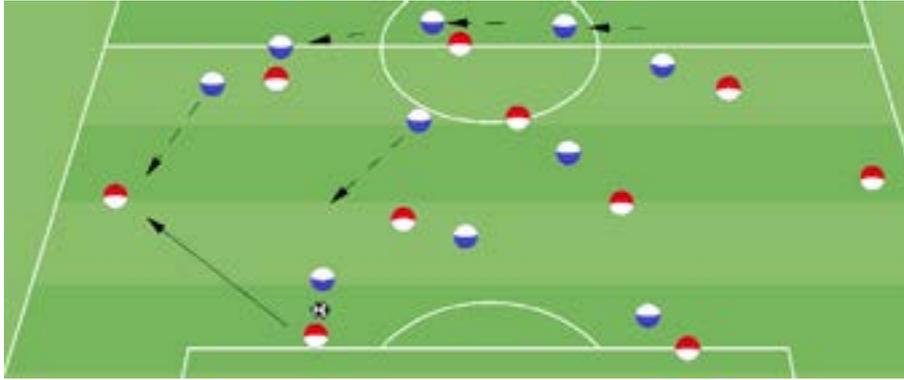
### Ebene 2

- **Beim Lauern im Raum positioniere ich mich so, dass ich Zugriff auf so viele Gegenspieler\*innen und Passwege wie möglich habe (ich stehe halb-halb)**
- **Ich erkenne, wohin der nächste Pass gespielt wird, und laufe bereits an, während der Pass unterwegs ist.**
  - Aus der Lauer-Position erkenne ich anhand der Blickrichtung und Körperstellung des Ballführenden, wohin er den nächsten Pass spielen wird, und laufe diesen Spieler bereits an.  
Kommandos: „Halb-halb!“ → „Lauern“ → „Jetzt!“



### Ebene 3

- **Ich sichere meine Mitspieler\*innen und freiwerdende Räume ab.**
  - Wenn mein/e Mitspieler\*in anläuft, fülle ich den freiwerdenden Raum auf. Ist ein Gegenspieler in diesem Raum, habe ich durch meine Nähe zu ihm sofort Zugriff.



Neben unseren Prinzipien im Anlaufen orientieren wir uns bei der Verteidigung generell an folgenden Prinzipien:

- **Wir verteidigen Tiefe vor Breite.** Wenn wir uns entscheiden müssen, ob wir den Pass durchs Zentrum oder auf die Außen zustellen, stellen wir das Zentrum zu → Wir verteidigen nicht unsere Eckfahnen, sondern unser Tor!
- **Wir stellen den/die Gegenspieler\*in aggressiv und mutig, in dem wir auf ihn/sie herausrücken. Wir sichern den/die Rausrückende/n zusammen ab.**  
Dieser Ablauf gilt jederzeit: Wenn wir z.B auf eine/n dribbelnden Gegenspieler\*in herausrücken, sichern wir den Zweikampf ab. Wenn wir einen langen Ball verteidigen, sichern wir das Kopfballduell ab.  
Kommando: „Sichern!“
- **Wir schaffen uns einen Vorteil, indem wir lange Bälle antizipieren.**  
Wir erkennen an der Körperhaltung und Blickrichtung des Gegners, ob er/sie gleich einen langen Ball schlagen wird. Wir nehmen dann sofort eine seitliche Körperposition ein und lassen uns fallen, um Tempo aufzunehmen und einen Vorsprung zu haben. Wenn der lange Ball doch nicht gespielt wird, rücken wir wieder vor und stellen unsere Abseitslinie, die wir zur Absicherung aufgelöst haben. Das erfordert eine hohe Wachsamkeit und ein ständiges Anpassen!  
Kommando: „Langer Ball!“
- **Wenn ich überspielt wurde, komme ich so schnell wie möglich wieder in unsere Grundordnung.** Wir verteidigen als Team: Jeder der 11 Spieler\*innen ist jederzeit aktiv am Verteidigen beteiligt (“Online sein“!). Beispiel: Bei langen Bällen ziehen wir uns um den Ball zusammen, um den zweiten Ball zu sichern.  
Kommando: “Zweiter Ball!”
- **Wenn ich an und im Strafraum verteidige, bin ich eng am/an Gegenspieler\*in, um ihn/sie an einer kontrollierten Ballaktion zu hindern.** Dabei verteidige ich stets zwischen Tor und Gegenspieler\*in. Selbst wenn ich nicht an den Ball komme, störe ich den Abschluss meines/r Gegenspielers\*in mit dem Körperkontakt. Bei bevorstehenden Flanken (auch bei Standards) gilt die 1-Sek-Regel: Ich schaue immer wieder abwechselnd zum/r Gegenspieler\*in oder Ball, aber jeweils nie mehr als eine Sekunde.  
Kommandos: „Aufnahme!“ → „Kontakt!“

## Umschaltspiel

Da wir aggressiv und mutig spielen wollen, gilt: **Die erste Reaktion auf einen Ballverlust ist ein Schritt nach vorne.** Wenn wir den Ball verlieren, gehen wir sofort wieder drauf und versuchen, den Ball zurückzuerobern ("Gegenpressing"). Der Moment des Ballverlustes bietet die beste Chance, den Ball wiederzuerholen. Nur wenn wir zu wenig Spieler\*innen in der Nähe haben, lassen wir uns fallen und ordnen uns neu.

- **Da wir beim Ballverlust viele Spieler\*innen in der Nähe haben, gehen wir ins Gegenpressing und versuchen, den Ball zurückzuerobern.** Dabei gelten die gleichen Prinzipien des Anlaufens: Wir pressen den Gegner am Ball (1. Ebene), wir pressen den nächsten Gegner, zu dem gepasst wird (2. Ebene) und wir sichern uns dabei gegenseitig (3. Ebene).  
Wenn das Gegenpressing fast ausgespielt ist, führen wir den "letzten Zweikampf" mit höchster Aggressivität. Das Ergebnis: Ballgewinn oder Foul. Dadurch verhindern wir, dass der Gegner unser Gegenpressing überspielen und einen gefährlichen Angriff starten kann.  
Kommando: „Letzter Zweikampf“
- **Wenn wir beim Ballverlust zu wenig Spieler\*innen in der Nähe haben, um ins Gegenpressing zu gehen, verhindern wir zumindest den gegnerischen Konter.** Der/Die Spieler\*in, der/die dem Ball am nächsten ist, geht drauf. Die anderen verzögern den gegnerischen Angriff und lassen sich in unsere Grundordnung fallen. Das machen wir auch, wenn wir den „letzten Zweikampf“ nicht gewonnen haben.  
Kommandos: "Verzögern!"/"Fallen!" → "Stellen!"

Wenn wir den Ball gewinnen, gelten folgende Prinzipien:

- **Wenn wir den Ball gewinnen, spielen wir schnell aus dem Druck des Gegners heraus.** Der/Die Spieler\*in, der/die den Ball gewinnt, hat nur die Aufgabe, aus dem Druck weg zu verlagern. Erst der/die nächste Spieler\*in, der/die den Ball bekommt und weniger Druck hat, trifft die Entscheidung: Gehen wir direkt in den Gegenangriff oder bauen wir das Spiel in Ruhe auf?  
Bildlich erklärt: Wenn man den Bienen ihren Honig klaut, muss man erst dem Bienenschwarm entkommen, bevor man entscheidet, was man mit dem Honig macht.
- **Nach dem Ballgewinn laufen wir in die Tiefe, sodass wir aus dem Druck auch nach vorne verlagern können.** Da sich der Gegner nach einem Ballverlust zusammenzieht, brauchen wir Läufe in die Tiefe, um uns Raum zu schaffen.

## Standardsituationen

Fußballspiele könnten viel mehr durch Standards entschieden werden. Im Moment führt nur jeder 50-igste Eckball zu einem Tor.

Als ausführende Mannschaft können schon durch einfachste Mittel entscheidende Vorteile erlangt werden – unabhängig der Art der Standards. **Wir wollen Standards in Spielformen trainieren, da die Spieler dadurch viele Fähigkeiten erlernen, die sie vor allem im freien Spiel brauchen** (z.B. Raum öffnen, Freilauf-Finten, Gegenbewegungen, etc.).

## Ecken und Freistöße

Dem Schützen wird angezeigt, wohin der Ball kommen soll. Es ist statistisch betrachtet sinnvoll den Ball mit hoher Geschwindigkeit und Zug zum Tor in den Raum 5-6 Meter vor dem Tor zu spielen.

Varianten:

- Ball direkt in den Strafraum spielen
- Sich durch einen Pass in eine bessere Flankenposition zu bringen und/oder sich in den Strafraum kombinieren. Bei der Kombination greifen die Ballbesitzprinzipien

Möchte man den Ball direkt in den Strafraum spielen, sollte man sich an der Verteidigung orientieren. Das verteidigende Team kann Manndeckung, Raumdeckung oder Mischdeckung spielen. Während die Begriffe der Mann- und Raumdeckung selbsterklärend sind, bezeichnet die Mischdeckung eine Organisation, in welcher Raum gedeckt, aber die gefährlichsten gegnerischen Spieler manngedeckt werden.

Zunächst sollte erkannt werden, ob der Gegner mann- oder raumorientiert verteidigt: Gegen Raumdeckung überladen wir bestimmte Zonen durch mehr oder stärkere Kopfballspieler. Gegen Manndeckungen befreien wir Spieler oder nutzen ungleiche Duelle aus.

### Gegen Manndeckung: Spieler befreien und ungleiche Duelle ausnutzen

Spielt eine Mannschaft reine Manndeckung macht sie das sehr verwundbar, da durch koordinierte Läufe Räume und Spieler leicht befreit werden können.

### Unsere Befreiungswerkzeuge:

- Block: Dem Gegner in den Weg stellen
- Lauffinte: Körperfinten oder Richtungswechsel in den Läufen (Bei Interesse an Vertiefung kannst Du Dir "Route-Running" der NFL-Receiver anschauen)
- Gegenbewegungen: Entgegengesetzte Freilaufbewegungen ("Kommen und Gehen")

Meistens ist mindestens ein Gegenspieler seinem zugeordneten Angreifer körperlich oder im Kopfballspiel unterlegen, so dass der Angreifer direkt angespielt werden kann: Z.B. kann der Raum am ersten Pfosten befreit werden, in dem Gegner durch Laufwege gebunden oder weggeblockt werden. Der Angreifer kann seinen körperlich unterlegenen Gegenspieler abschütteln und in dem befreiten Raum frei zum Kopfball kommen.

### Gegen Raumdeckung: Überzahlen oder ungleiche Duelle herstellen

Gegen Raumdeckungen ist es schwieriger gezielte Räume zu befreien, da der Gegner seine Verteidigungsposition am Raum und nicht am Gegner orientiert. Dieses "nicht-gegnerorientierte" kann jedoch auch ein Vorteil sein, da so starke Kopfballspieler Zonen im Strafraum anlaufen können, in denen sie auf unterlegene Gegner treffen. Von dort wird abgeschlossen oder für einen freien Abschluss abgelegt.

Bei **Mischdeckungen** befreien wir einfach mit den Befreiungswerkzeugen unsere gedeckten Angreifer oder schaffen uns – wie gerade gesehen – einen Vorteil aus der gegnerischen Raumverteidigung.

### Restverteidigung und Umrahmen:

Mit der Restverteidigung ist die Absicherung von offensiven Aktionen mit ausreichend Spielern hinter dem Ball gemeint. Oft wird die Restverteidigung nur als defensives Mittel zur Konterabsicherung angesehen, wobei sie offensiv einen immensen Wert hat. Durch sie werden zweite Bälle gewonnen, welche zu einer weiteren Angriffs-Chance führen können. Hierzu werden oft eine Art Raute oder fünf Spieler verwendet – mit drei Spielern in Nähe der Strafraumkante und ein bis zwei weiteren als Absicherung. Die vorderen 3 gehen dabei so nah ans gegnerische Tor, dass sie die Abpraller vor dem Gegner bekommen, und diesen möglichst vor sich haben.



### Einwürfe:

Zunächst den Raum so groß wie möglich machen. Wenn kein schneller Einwurf möglich ist, ist **das Ziel ein Seitenwechsel**. Wir befreien uns mit unseren Befreiungswerkzeugen (Block, Lauffinte & Gegenbewegungen).

- Wenn ich einwerfe und eine Ablage zurückerwarte, bewege ich mich nach meinem Einwurf vom Gegenspieler weg
- Mein Freilaufen startet außerhalb des Blickfelds des Gegners
- Wenn ich den Ball ablege, dann blocke ich sofort meinen Gegenspieler, damit er den Einwerfer nicht attackieren kann
- Ein ballferner Spieler bietet sich spät als weite zentrale Option an



### **Standardverteidigung und Kontervorbereitung:**

Aus den bereits vorgestellten Varianten wird die Mischvariante zur Verteidigung von Standards empfohlen. Hier gelten die Prinzipien der Strafraumverteidigung (1-Sekunden-Regel und enger Körperkontakt).

Jede Standardsituationen des Gegners sollte natürlich als Gefahr, aber auch immer als Konterchance gesehen werden.

Dazu sollte ein eigener Spieler so positioniert sein, dass er nach Ballgewinn sofort eine Anspielstation in Spielrichtung bildet. Zwei weitere Spieler sollten so schnell wie möglich in der Breite anspielbar sein (z.B. Rückraumspieler). Sobald ein Ballgewinn erfolgt ist, greifen die Prinzipien nach Ballgewinn.

### **Literatur zum Weiterlesen**

Fußball durch Fußball

(Autoren: René Marić & Marco Henseling; Erscheinungsjahr: 2016, neue Auflage 2018)

Zwei gegen eins - starke Entscheider auf dem Platz

(Autoren: Bernhard Peters & Andreas Schumacher; Erscheinungsjahr: 2020)

<http://konzeptfussballberlin.de/rm-spezial/> (René Maric)

## Beispieleinheit: Spiel mit dem Ball

Wir trainieren in jedem Training ganzheitlich: In jeder Form ist jede Spielphase mit dabei. Dabei können in den Einheiten die Prinzipien einer bestimmten Spielphase durch die Formen und das Coaching betont werden.

### Selbständiges Warm-up: FIFA 11+ & Rondos (Eckle)



#### Spielform

Zeit	3 x 5 Min + Pausen
Inhalt	Umblickverhalten, Körpervororientierung, Körperorientierung als Finte
Beispielform: Ablauf:	<b>3 gegen 3 + 2 Anspieler</b> 3 gegen 3 im Feld plus 2 Wandspieler (blau), die immer mit dem Team in Ballbesitz spielen. Sie dürfen vom verteidigenden Team angegriffen werden. Ziel ist es in Ballbesitz zu bleiben und zwischen den Wandspielern hin und her zu kombinieren. (Bsp. 1x hin und her = 1 Punkt)
Fragen:	<b>Variante:</b> Anspieler dürfen ins Feld dribbeln und müssen nach dem Abspiel wieder ihre Position einnehmen
Tipps	1. Pause: Wie schaffen wir es, dass wir am Ball weniger Stress haben? → Vorbereiten, Umblickverhalten 2. Pause: Was fangen wir mit den Informationen an, die wir die ganze Zeit sehen, wenn wir uns umsehen? → Körper vorbereiten, Lücken ausnutzen <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Felder aufbauen</li> <li>• Auch im 2gg2 oder 4gg4 möglich</li> <li>• Auch mit 2 Anspielern auf einer Seite möglich</li> <li>• Nach einem Rückpass zum Anspieler darf nicht ein weiterer Rückpass erfolgen</li> </ul>

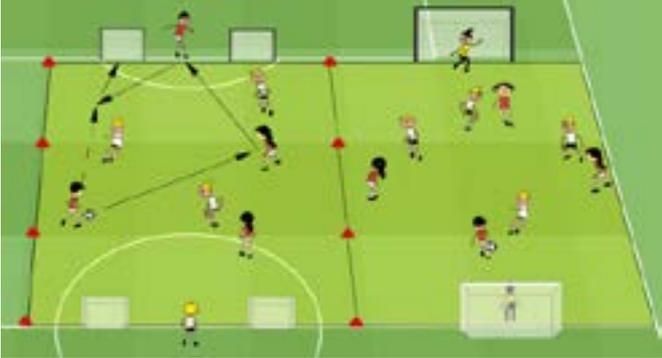


#### Spielform

Zeit:	3 x 5 Min + Pausen
Inhalt:	Umblickverhalten, Körpervororientierung, Körperorientierung als Finte, Steil-Klatsch

<p>Beispielform:</p> <p>Ablauf:</p> <p>Fragen:</p> <p>Tipps</p>	<p><b>3 gegen 3 + 2 Anspieler mit Toren</b></p> <p>Ablauf wie in der Form davor. Gelingt es einem Team den einen Wandspieler anzuspielen, darf es auf das Tor hinter dem ANDEREN Wandspieler angreifen. Bei Torerfolg behält das Team den Ball und versucht nun wieder den gegenüberliegenden Wandspieler anzuspielen.</p> <p>Wie lange sind Passwege in diesem Spiel in der Regel offen? → ziemlich kurz</p> <p>Wie schaffen wir es, uns rechtzeitig anzuspielen? → Bevor ich den Ball bekomme schauen und ggf. schon entscheiden</p> <p>Wie können meine Mitspieler den Wandspieler unterstützen, wenn ich ihn anspiele? → Läufe in die Tiefe, damit er einfach klatschen lassen kann</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Felder aufbauen</li> <li>• Auch im 2gg2 oder 4gg4 möglich</li> <li>• Auch mit 2 Anspielern auf einer Seite möglich</li> <li>• Wenn ein Tor blockiert ist, kann mit einem Anspieler-Anspieler-Wechsel ein weiterer Punkt erzielt werden</li> </ul>	
---	--	---

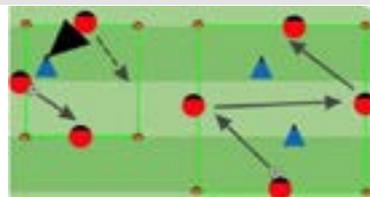
**Abschluss-Spielformen**

<p>Zeit</p> <p>Beispielform:</p> <p>Ablauf</p>	<p>5 x 4 Min + Pausen</p> <p><b>Abschlussturnier auf mehreren Feldern</b></p> <p>3 gegen 3 im Feld plus Wandspieler im linken Feld (Tore über Wandspieler zählen doppelt), 4 gegen 4 mit Torhütern im rechten Feld (andere Teamgrößen möglich). Turnier: Jeder gegen jeden oder mit Auf- und Abstieg spielen.</p>	
--	---	--

## Beispieleinheit: Spiel gegen den Ball

Wir trainieren in jedem Training ganzheitlich: In jeder Form ist jede Spielphase mit dabei. Dabei können in den Einheiten die Prinzipien einer bestimmten Spielphase durch die Formen und das Coaching betont werden. In dieser Einheit werden die 3 Ebenen des Anlaufens eingeführt. Sie ist für 16 Spieler & 2 Torspieler konzipiert, ist aber sehr einfach auf verschiedene Mannschaftsgrößen anpassbar. Die Torspieler machen bei den Spielformen mit.

### Selbständiges Warm-Up Programm: FIFA 11+ & Rondos (Eckle)



### Kleine spielerische Übungsform

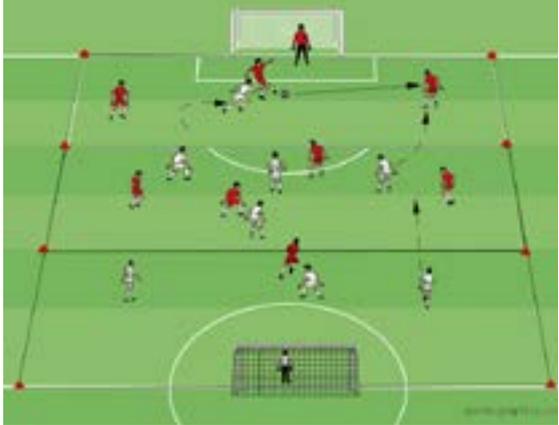
Zeit	12 x 1 Min mit kurzen Wechselpausen	
Inhalt	<u>Defensiv:</u> Ebene 1: Abklemmen mit Deckungsschatten <u>Offensiv:</u> Anspielbar machen	
Beispielform	<b>2 gegen 1</b>	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2gg1 im Feld, ein Pausenspieler sorgt für frische Bälle</li> <li>• Verteidiger bekommt 1 Punkt für Ausball und 2 Punkte für Balleroberung mit Dribbling über eine Feldlinie</li> <li>• Ein Durchgang max. 45-60 Sekunden</li> <li>• Danach Wechsel der Aufgaben: Drei 2er-Teams wechseln sich in einem Feld ab</li> </ul>	
Fragen	<u>Defensiv:</u> Wie kannst du den Passweg abklemmen? → Umblicken, Deckungsschatten nutzen <u>Offensiv:</u> Wie kannst du dich anspielbar machen? → Aus dem Deckungsschatten freilaufen	
Tipps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante: Mini-Tore um die Felder bauen, Konter des Verteidigers auf die Mini-Tore</li> <li>• Variante: Punkte für 2er-Team für Ball-Rückeroberungen und/oder für bestimmte Anzahl Pässe</li> <li>• Felder (ca. 7x10) wie in der Grafik aufbauen, können so für nächste Form verwendet werden</li> </ul>	

### Mittlere Spielform

Zeit	10 x 2 Min	
Inhalt	<u>Defensiv:</u> Ebene 1: Abklemmen Ebene 2: Lauern → Pass attackieren <u>Offensiv:</u> Anspielbar machen	
Beispielform	<b>3 gegen 3 gegen 3</b>	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro Feld 3 Teams á 3 Spieler bilden und auf beide Seiten &amp; die Mittelzone verteilen</li> </ul>	

Hinführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rot versucht nach 5 Pässen auf Weiß zu verlagern (andere Passanzahl möglich)</li> <li>• Gelb startet aus der Mittelzone. Die Spieler dürfen frei entscheiden: In der Mittelzone bleiben, um Pässe abzufangen oder das ballbesitzende Team im Feld attackieren. Wenn mehr als ein gelber Spieler aus der Mittelzone attackiert, darf Rot sofort verlagern!</li> <li>• Bei Balleroberung verlagert Gelb auf die andere Seite und tauscht die Aufgabe mit dem Team, dass den Ball verloren hat</li> <li>• Punkte können für Verlagerungen, Balleroberungen und Ballrückeroberungen vergeben werden</li> </ul> <p><b>Stufe 1:</b> Gelb darf nur in der Mittelzone verteidigen und Pässe abfangen  <b>Stufe 2:</b> Ein Spieler Gelb darf aus der Mittelzone herausrücken und attackieren  <b>Stufe 3:</b> Zwei Spieler von Gelb dürfen aus der Mittelzone herausrücken und attackieren  <b>Stufe 4:</b> Alle Spieler Gelb dürfen aus der Mittelzone herausrücken und attackieren (die hier beschriebene Form)  → Alle 2 Durchgänge eine Stufe „höher“ gehen, Stufe 4 dann 4 Durchgänge lang spielen</p>
Fragen	<p><u>Defensiv:</u> Wie kannst du den Passweg abklemmen? Wie kannst du Zugriff auf so viele Gegenspieler wie möglich haben? → Umblicken, Deckungsschatten nutzen</p> <p>Woran erkennst du, wohin der nächste Pass gespielt wird? → Körperstellung &amp; Blickrichtung des Ballführenden</p> <p><u>Offensiv:</u> Wie kannst du dich anspielbar machen? → Aus dem Deckungsschatten freilaufen</p>

### Große Spielform

Zeit	5 x 5 Min	
Inhalt	<p><u>Defensiv:</u> Ebene 1: Abklemmen  Ebene 2: Lauern → Pass attackieren  Ebene 3: Mitspieler absichern („Durchsichern“)</p> <p><u>Offensiv:</u> Anspielbar machen</p>	
Beispielform Ablauf	<p><b>8 gegen 8 in 3 Zonen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teams im 3-4-1-System auf die 3 Zonen verteilen</li> <li>• Jedes Team beginnt 5mal in Folge den Spielaufbau beim Torspieler, dann Wechsel</li> <li>• Die Spieler sind an die Zonen gebunden</li> </ul>	



Ausnahmen:

- Gegen den Ball darf und sollen 1-2 Spieler aus der Mittelzone den Angreifer in der Angriffszone im Anlaufen unterstützen. Wenn das passiert, muss ein Abwehrspieler den Mittelfeldspieler absichern: Er muss in die Mittelzone vorrücken und den freiwerdenden Raum des vorrückenden Mittelfeldspielers auffüllen („Durchsichern“)
- Beim Balltransfer in die nächste Zone dürfen 1-2 Spieler des Ballbesitz-Teams mit vorrücken
- Freies Spiel nach Balleroberung
- 2 Durchgänge mit diesen Regeln, danach 3 Durchgänge komplett freies Spiel ohne Zonenbegrenzung usw. spielen, aber: Tor nach Ballgewinn im Angriffsdrittel zählt doppelt

Wie bei der Form davor!

Fragen

Dazu: Woran erkennst du, dass du durchsichern musst? Wann musst du durchsichern?

- Wenn mein Mitspieler anläuft und Raum und Gegenspieler vor mir frei werden

## Beispielinheit: Umschalten

Wir trainieren in jedem Training ganzheitlich: In jeder Form ist jede Spielphase mit dabei. Dabei können in den Einheiten die Prinzipien einer bestimmten Spielphase durch die Formen & das Coaching betont werden. Diese Einheit ist für 16 Spieler & 2 Torspieler konzipiert, ist aber auch auf verschiedene Teamgrößen anpassbar. Die Torspieler machen bei den Spielformen mit.

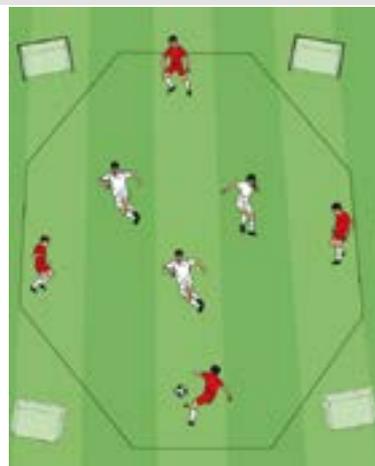
### Selbständiges Warm-Up Programm: FIFA 11+ & Rondos (Eckle)



Rondo-Regel: Wenn sich die Verteidiger nach der Balleroberung 2 Pässe zuspiesen oder aus dem Feld dribbeln können, dürfen beide aus der Mitte. Die letzten 2 Spieler, die davor am Ball waren, müssen dafür in die Mitte

### Kleine spielerische Übungsform & mittlere Spielform im Wechsel

Zeit	5x2 min, dann Spielertausch, dann wieder 5x2 min
Inhalt	<u>Defensiv:</u> Anlauf-Ebenen & schnell aus dem Druck spielen <u>Offensiv:</u> Anspielbar machen & Gegenpressing
Beispielformen	<b>4 gegen 3 und 4 gegen 4 + 3 Positionsspiel</b>
Ablauf	<u>4 gegen 3</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rot beginnt immer, spielt auf Ballbesitz und bekommt für 5 Pässe einen Punkt (andere Passanzahl möglich)</li> <li>• Weiß kontert nach Ballgewinn auf die Mini-Tore (Tor = 1P)</li> <li>• Nach gewisser Zeit Aufgaben wechseln</li> </ul>
Tipps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante: Im 5gg3 spielen (Trainer spielt mit). Auch 3gg2 oder 6gg4 möglich</li> <li>• Variante: Auf 2 große Tore spielen</li> <li>• Variante: Der Torerfolg von Weiß muss innerhalb von 5 Sekunden erfolgen</li> </ul>
Ablauf	<u>4 gegen 4 + 3 Positionsspiel</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rot gegen Weiß mit 3 gelben Neutralen (Torspieler sind neutrale Anspieler an den Stirnseiten). Nur flache Pässe. Alle Spieler agieren im Feld und dürfen angegriffen werden</li> <li>• Nach Ballgewinn versucht Weiß schnell zu einem Anspieler zu verlagern und die Positionen von Rot einzunehmen. Rot geht nach Ballverlust sofort ins Gegenpressing</li> <li>• Punkt für Verlagerung von Anspieler zu Anspieler</li> <li>• Punkt für Verlagerung zum Anspieler nach Ballgewinn</li> <li>• Punkt für erfolgreiches Gegenpressing (= Ballgewinn innerhalb von 5 Sekunden nach Ballverlust)</li> </ul>
Tipps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variante: Nach Ballgewinn kann auch auf Mini-Tore außerhalb des Feldes gekontert werden</li> </ul>
Fragen	<u>Defensiv:</u> Wie kannst du den Passweg abklemmen? → Umblicken, Deckungsschatten nutzen



Umschalten auf Offensive: Was ist dein Ziel nach einem Ballgewinn? → Schnell aus dem Druck auf die Mini-Tore angreifen (4gg3) oder auf die Anspieler verlagern (4gg4+3)  
Offensiv: Wie schaffen wir offene Passwege? → Raumaufteilung, anspielbar machen  
Umschalten auf Defensive: Was ist deine erste Reaktion nach einem Ballverlust? → Schritt nach vorne, Gegenpressing

### Kleine Spielform

Zeit	10 Min	
Inhalt	Umschalten im Kopf nach einer Aktion	
Beispielform	<b>2 gegen 2 mit Umschalten</b>	
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiß dribbelt ins Feld, schießt ab (Großfeldtor: 2P, Mini-Tore: 1P) und schaltet sofort um. Direkt nach dem Torschuss startet Rot mit Ball ins Feld und spielt 2vs2 gegen Weiß</li> <li>• Wenn Rot abschließt müssen sie wieder sofort umschalten. Es starten sofort die nächsten 2 Weißen mit Ball ins Feld</li> <li>• Jedes Pärchen hat also immer zuerst eine offensive und dann eine defensive Aufgabe und geht dann schnell aus dem Feld</li> </ul>	
Tipps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei zu langer Pausenzeit im 3gg3 spielen oder für Pausenspieler gleiche Übung im 1gg1 in einem weiteren kleineren Feld aufbauen</li> <li>• Variante: Steigern: 1gg0 → 1gg1 → 2gg1 → 2gg2 → 3gg2 → 3gg3 (oder immer in Gleichzahl)</li> <li>• Variante: Das Team, das ein Tor kassiert, darf mit einem Spieler mehr ins Feld dribbeln</li> </ul>	

### Große Spielform

Zeit	5 x 5 Min (3 Durchgänge mit Belohnungsregeln, danach frei)	
Inhalt	<p><u>Defensiv:</u> Die 3 Anlauf-Ebenen &amp; schnell aus dem Druck spielen bzw. Abschluss suchen nach Ballgewinn</p> <p><u>Offensiv:</u> Anspielbar machen, Gegenpressing nach Ballverlust</p>	
Beispielform	<b>8 gegen 8 in 4 Zonen</b>	
Ablauf	Freies Spiel mit Belohnungsregeln (können nach und nach eingeführt werden):	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punkt, wenn nach Ballgewinn, ...in eine andere Zone verlagert wird</li> <li>• ...innerhalb von 5 Sekunden ein Torabschluss erfolgt. Ein Tor in den 5 Sekunden zählt doppelt</li> </ul>	



## Fragen

- Punkt für Ball-Rückeroberung in der Zone, in der der Ball verloren wurde

Umschalten auf Offensive: Was ist dein Ziel, wenn du den Ball erobert? → Schnell aus dem Druck verlagern („Durchwechseln!“) und/oder Torabschluss suchen

Wie kannst du deinem Mitspieler helfen, der den Ball erobert hat? → In die Tiefe laufen und dich für eine Verlagerung anbieten

Umschalten auf Defensive: Was ist deine erste Reaktion nach einem Ballverlust? → Schritt nach vorne, Gegenpressing

Was machst du, wenn das Gegenpressing fast ausgespielt ist? → „Letzten Zweikampf“ führen



## Beispielinheit: Standards – Einwürfe und Befreiungswerkzeuge

In dieser Einheit werden die Werkzeuge und die grundlegenden Prinzipien bei Einwürfen trainiert.

Allgemeine Fertigkeiten wie das Befreien vom Gegenspielern werden automatisch mittrainiert. Sie ist für 16 Spieler & 2 Torspieler konzipiert, ist aber auf verschiedene Teamgrößen anpassbar. Die Torspieler machen bei den Spielformen mit.

Selbständiges Warm-Up Programm: FIFA 11+

# FIFA 11+

### Kleine spielerische Übungsform

Zeit	Pro Übung 6 x 1 Min mit kurzen Wechselpausen
Inhalt	Mithilfe unserer Befreiungswerkzeuge wollen wir uns gemeinsam aus der gegnerischen Deckung befreien
Beispielformen	<b>Freiblocken und Block-Fangi</b> → Man stellt einen Block, indem man sich dem Gegner in den Weg stellt
Ablauf	<u>Block-Fangi</u>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grün fängt Rot, die zwei anderen Spieler Blau schützen Rot mit Blocks</li> <li>• Wie kannst Du Deine Mitspieler nutzen? → Block anlaufen und freiblocken lassen</li> <li>• Metaphern (z.B. Türsteher) nutzen</li> </ul>
Ablauf	<u>Freiblocken - Ich mach Dich frei!</u>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Spieler steht außerhalb des Feldes (Blau)</li> <li>• Er versucht so oft wie möglich seinen Mitspieler (Blau) im Feld anzuwerfen (1 erfolgreicher Pass = 1P)</li> <li>• Dieser hat im Feld einen Blocksteller (Rot) zur Hilfe und einen Gegenspieler (Grün)</li> <li>• Ein Durchgang max. 45-60 Sekunden, danach wechseln die Spieler die Aufgaben</li> <li>• Varianten: 2gg2 oder 3gg3 im Feld</li> </ul>
Fragen	<p>Wie kannst du als Blocksteller deinem Mitspieler helfen? → Entgegen gehen, blocken</p> <p>Wie kannst du dich anspielbar machen? → Lauffinten, Gegenbewegungen, Blocks (= <b>Befreiungswerkzeuge</b>)</p>



Mittlere Spielform	
Zeit	5 x 3 Min (Pausen 1 Minute)
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mithilfe unserer Befreiungswerkzeuge wollen wir uns gemeinsam aus der gegnerischen Deckung befreien</li> <li>Eingeführte Werkzeuge unter Druck anwenden</li> </ul>
Beispielform	<b>Fang den Ball über dem Hütchen!</b>
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wir spielen 4 gegen 4 (3gg3 oder 5gg5 möglich) und passen uns den Ball mit der Hand zu. Mit Ball in der Hand darf man nur 3 Schritte laufen</li> <li>Ball über einem der Hütchen im Feld zu fangen = 1 P</li> <li>Wir unsere Freilaufwerkzeuge, um uns frei zu machen</li> </ul>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching/Fragen wie davor</li> </ul>



Mittlere Spielform	
Zeit	5 x 3 Min (Pause: 1 Min)
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zunächst den Raum so groß wie möglich machen</li> <li>Wenn kein schneller Einwurf möglich ist, ist das Ziel ein Seitenwechsel</li> <li>Wir befreien uns mit unseren Befreiungswerkzeugen (Block, Lauffinte &amp; Gegenbewegungen)</li> <li>Bereits Erlerntes anwenden</li> </ul>
Beispielform	<b>End to End im Kreuz</b>
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 gegen 3, jedes Team hat 2 Anspieler</li> <li>Das Team in Ballbesitz versucht sich von Wandspieler zu Wandspieler zu kombinieren (Rot: Oben-Unten / Gelb: Links-Rechts)</li> <li>Dem Wandspieler wird in die Hände gespielt</li> <li>Er eröffnet das Spiel erneut mit einem Einwurf</li> </ul>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was haben wir für Möglichkeiten, wenn wir Einwurf haben? → schnell, ruhig, kurz, lang</li> <li>Was versuchen wir mit dem Einwurf? → Möglichst schnell aus dem Druck heraus verlagern</li> </ul>



### Große Spielform

Zeit	Bis Trainingsende, nicht über 25 Minuten
Inhalt	Anwendung bisheriger Inhalte der Trainingseinheit
Beispielform	<b>Abschlussspiel</b>
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wir spielen 8 gegen 8 (5gg5 bis 9gg9 möglich)</li> <li>• Immer wenn Ball ins Aus geht, setzen wir das Spiel durch Einwürfe von außen an der Mittellinie fort</li> <li>• Variante: Statt mit Einwüfen kann das Spiel auch mit Freistößen eröffnet werden</li> </ul>
Fragen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn nötig Wiederholung des bereits Gefragten</li> </ul>





## Unsere Meilensteine

- 2022/23
  - Leitbild „WIR sind St. Georgen Vol. 4“ (ehemals „Fußballidee WIR sind St. Georgen“)
  - Fertigstellung Besprechungs- und Videoanalyse-Raum
  - Erstmals Juniorinnen-Mannschaften von der E- bis zu den B-Juniorinnen
  - Kauf 9-Sitzer-Bus
  - D1-Junioren werden Meister
  - E3-Junioren werden Meister
  - E2-Junioren werden Meister
- 2021/22
  - Sanierung Clubheim
  - Gründung E-Juniorinnen
  - Leitbild „WIR sind St. Georgen Vol. 3“ (ehemals „Fußballidee WIR sind St. Georgen“)
  - 100-jähriges Vereinsjubiläum
  - B1-Junioren werden Bezirksligameister und steigen in die Landesliga auf
  - B2-Junioren werden Kreisklassemeister und steigen in die Kreisliga auf
  - D2-Junioren werden Meister
  - E1-Junioren werden Meister
  - E3-Junioren werden Meister
- 2020/21
  - Saison wird aufgrund der Corona-Pandemie abgebrochen
  - Gründung C-Juniorinnen
  - „Fußballidee WIR sind St. Georgen Vol. 2“
- 2019/20
  - Saison wird aufgrund der Corona-Pandemie abgebrochen
  - C1-Junioren werden Kreisliga-Meister und steigen in die Bezirksliga auf
  - Einweihung Kunstrasenplatz
  - Einrichtung Stelle FSJ Sport und Schule
  - Gründung D-Juniorinnen
  - „Fußballidee WIR sind St. Georgen Vol. 1“
- 2018/19
  - Der geschäftsführende Vorstand mit Eugen Beck, Michael App, Andreas Schlingemann und Christian Bühler wird abgelöst von Andreas Bechtold, Michael App, Tobias Rauber und Barbara Sieger (zwischenzeitlich ersetzt durch Nico Frankus und aktuell interimswise durch Jana Kiefer)
- 2017/18
  - A1-Junioren werden Kreisliga-Meister und steigen in die Bezirksliga auf
  - Gründung Frauen 2 und Aufstieg in die Kreisliga A
- 2016/17
  - Frauen 1 werden Verbandsliga-Meister und steigen in die Oberliga auf
- 2015/16
  - Frauen 1 werden Landesliga-Meister und steigen in die Verbandsliga auf



- D1-Junioren werden Kreisliga-Meister und steigen in die Bezirksliga auf
- 2014/15
  - Herren 2 werden Kreisliga B-Meister und steigen in die Kreisliga A auf
- 2013/14
  - Herren 1 werden Landesliga-Meister und steigen in die Verbandsliga auf
  - D1-Junioren wird Kreisliga-Meister und steigt in die Bezirksliga auf
- 2012/13
  - Herren 1 werden Bezirksliga-Meister und steigen in die Landesliga auf
  - Herren 2 werden Kreisliga-Meister (kein Aufstieg möglich)
  - Frauen 2 werden Bezirksliga-Meister und steigen in die Landesliga auf
- 2011/12
  - D-Junioren werden Kreisliga-Meister und steigen in die Bezirksliga auf
  - Erscheinung 1. Ausgabe des Vereinsmagazin „s FC-Heftle“
- 2009/10
  - nach Auflösung der Spielgemeinschaft mit dem ESV Freiburg erneute Gründung eigener Frauenmannschaft
- 1993
  - Gründung Förderkreis Jugendfußball FC Freiburg-St. Georgen e.V.
- Anfang 1980er Jahre
  - Vergrößerung und Neuanlage des Hartplatzes durch die Stadt Freiburg
- 1979
  - Erweiterung Clubheim (Büro, Umkleide Damen, Wohnung)
- 1978
  - Nach zwischenzeitlichem Abstieg wieder Meisterschaft und Aufstieg in die Landesliga. Mit Spielgemeinschaften (u.a. Blau-Weiß und PSV) konnte man den Spielbetrieb gerade so halten.
  - Gründung Vereinsmagazin "Sport - Info" mit ASV Germania 1885 Freiburg e.V. und TC Schönberg Freiburg-St. Georgen e.V.
- 1974
  - Einweihung Clubheim
- 1970/71
  - Herren 1 werden Bezirksliga-Meister und steigen in die 2. Amateurliga auf
- 1969/70
  - Herren 1 werden Kreisliga A-Meister und steigen in die Bezirksliga auf
- 1968/69
  - A-Junioren werden Bezirksligameister und steigen in die Landesliga auf
- 1965
  - Aufbau der Jugendabteilung durch Herrn Rapp und Herr Dr. Schröder. Endlich durchgängig besetzte Mannschaften
- 1957- 1965
  - Herren 1 mit unterschiedlichem Erfolg in der Kreisliga B. Jugendmannschaften gab es wenige, so kam es dass ein 15-jähriger vier Jahre A-Jugend spielte.
  - Errichtung des Hartplatzes mit Flutlicht, dadurch verbesserte Bedingungen für Aktive und Jugend



69

- 1956
  - Einweihung Sportplatz mit großem Fest und Festumzug
- 1955
  - Entscheid Neubau Schule, Verein ohne Sportplatz, Neubau an der Bozener Str.
- Nachkriegszeit
  - Verlust vieler Spieler, Unterlagen durch Krieg gerettet unter anderem durch Herrn Faber aus der Wendlingerstraße
  - Sportplatz an der Langgasse, beim Südbahnhof und dann an der Schönbergschule
  - Mittlerweile strukturierter Trainings- und Spielbetrieb
- 1921
  - 01. April: Gründung des reinen Fußballclubs Freiburg-St. Georgen aus katholischer Jugend. Spiele im Umland, Sportplatz u.a. im Hauwinkel (das Waldeck an der Tiengener Str. zum Thermalbad)



**#NURGRÜN**