

Grundlagentraining – das Training der F – E – Junioren

- Erscheinungsbild:**
- relativ ausgewogen in physischer und psychischer Hinsicht
 - harmonische Erscheinung ohne größere Unterschiede

Kondition

Schnelligkeit: Fangspiele, Bewegungsspiele, Staffeln
Kraft: Übungen **nur** mit dem eigenen Körpergewicht
Ausdauer: extensive Ballschule, Spielformen
Gewandtheit, Geschicklichkeit, Koordination: Fangspiele, Tummelspiele, Koordination mit und ohne Ball
Schnelligkeitsausdauer/ Kraftausdauer: ./.

Technik

- allgemeine Ballgewöhnung mit unterschiedlichem Ballmaterial
- Schulung der allgemeinen Geschicklichkeit
- Elementare Technik
- Lernen durch Nachmachen (Demonstration!)
- Kein Interesse an Bewegungsbeschreibungen
- Beidfüßiges Lernen
- Viele Ballkontakte

Taktik

- Gewöhnung an das Spiel (Ziele erreichen und Ziele verteidigen, Tore erzielen und Tore verhindern)
- allgemeine Spielerfahrung
- Vielfalt auf allen Positionen
- Kleine Gruppen
- Kleine Felder

- Keine speziellen Programme für Kondition – Technik – Taktik
- Abwechslung und Vielfalt v.a. durch Spielformen
- Keine zu frühe Spezialisierung

Spiele – Spiele – Spiele - Spiele