

Aufbautraining – das Training der D – C – Junioren (11 – 15 Jahre)

- Erscheinungsbild:** - ca. 11/12 Jahre: sehr ausgewogen – physisch und psychisch stabil
- Mit Beginn der Pubertät (ca. 13): beschleunigtes Längenwachstum – psychische Instabilität

Kondition

Schnelligkeit:

Grundlage der Schnelligkeit über

- Koordination , Lauschule
- Frequenzschnelligkeit
- Staffeln

Umfang β **Intensität** Ÿ

Kraft:

- Übungen nur mit eigenem Körpergewicht (kein Krafraum!)
- spezielle Programme zur Rumpfstabilisierung !!!!!!!

Ausdauer:

- Spielformen
- Spezielles Ausdauertraining mit Beginn der Pubertät
- Gute Anpassungsfähigkeit des H-K-Systems

Umfang Ÿ **Intensität** β

Gewandtheit, Beweglichkeit

Geschicklichkeit, Koordination:

- bestes motorisches Lernalter (vor der Pubertät)
- optimale Bedingungen des Gehirns

Technik

- bestes motorisches Lernalter vor der Pubertät
- Lernen der Idealtechnik
- Interesse an der richtigen Bewegungsausführung (Demonstration!)
- Gezielte Übungsprogramme zum Erlernen der elementaren und komplexen Technik
- Attraktives Techniktraining (Torschuss integrieren) und Tricks (Ballfertigkeit) anbieten
- Fähigkeiten und Fertigkeiten dem Leistungsstand entsprechend weiterentwickeln
- Beidfüßiges Üben

Taktik

- Individualtaktik und Gruppentaktik Freilaufen (vom 2:1, 3:1 zum 4:2)
- Schwerpunkt 1:1 **offensiv** und **defensiv** (Finten, Dribbling; nach Innen abdecken etc.)
- Erkennen von Unterzahl-/Überzahlsituationen
- Lernen auf vielfältigen Positionen
- Achtung auf Spielfeldgröße! (kleine Felder, kleine Mannschaften)
- Verhalten bei Standardsituationen
- Beginn Mannschaftstaktik (Taktiktafel einsetzen)