

## 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

**Spielen – Spielen – Spielen - Spielen**