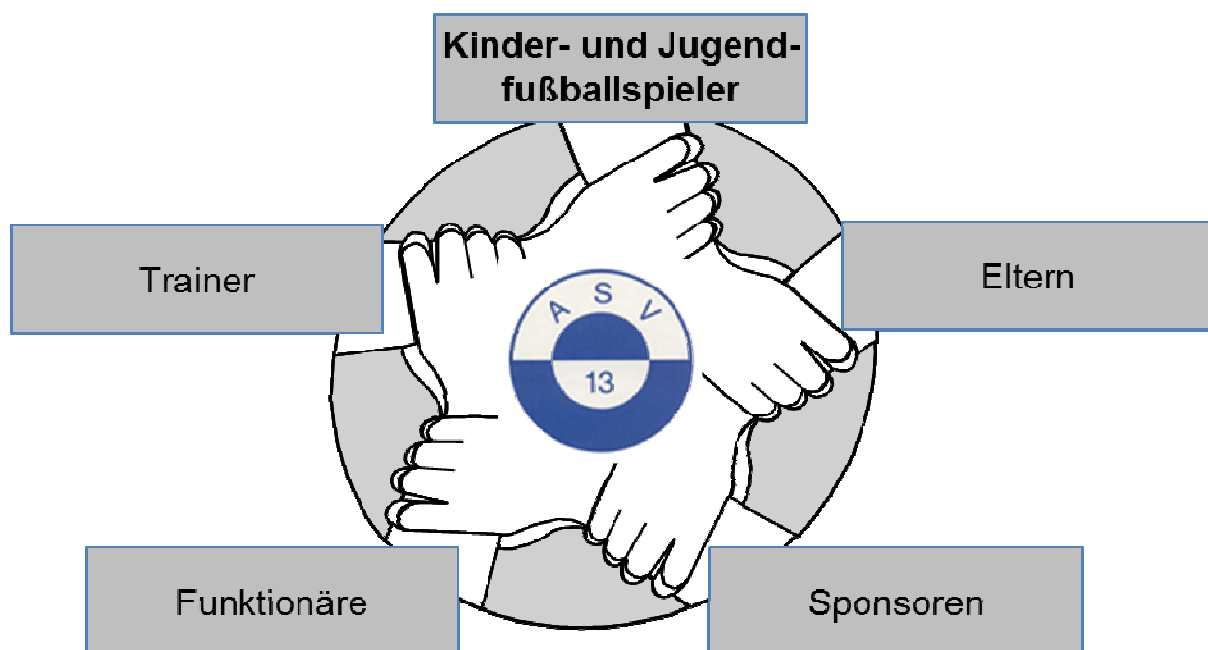


# SPORTLICHES KONZEPT DES ASV13

KINDERFUSSBALL  
JUGENDFUSSBALL

## FÜR DEN FUSSBALL BEGEISTERN



Unser Ziel ist es junge Menschen zu  
**starken Persönlichkeiten**  
und zu  
**starken Spielern**  
auszubilden

## INHALTSANGABE

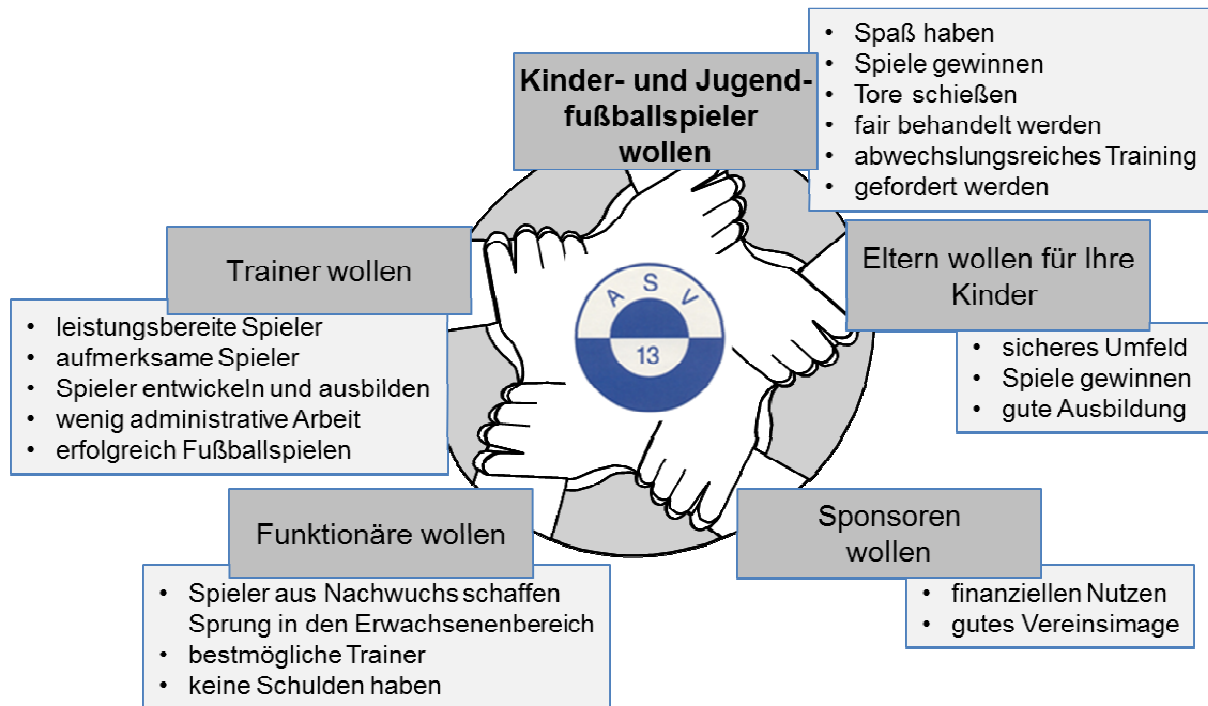
1	Vorwort .....	3
2	Spielerentwicklung beim ASV13 .....	4
3	Die Philosophie des ASV13 .....	6
3.1	Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung .....	6
3.2	Spiel-, Coaching- und Trainingsphilosophie.....	6
4	Besonderheiten der Altersstufen.....	8
4.1	Fußballkindergarten.....	8
4.2	U7 und U8.....	8
4.3	U9 und U10.....	9
4.4	U11 und U12.....	9
4.5	U13, U14, U15 und U16 .....	10
4.6	U18 (U23) .....	10

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für beide Geschlechter.

# 1 Vorwort

## WIR ALLE SIND DER VEREIN

Die **Erwartungshaltungen**, die wir nach Gesprächen mit den am Verein Interessierten gesammelt haben, sind:



Das sportliche Konzept versucht all diese Erwartungshaltungen in einen umsetzbaren Leitfaden für das Training und die Wettbewerbs-, Freundschafts- bzw. Turnierspiele über zu leiten.

Es ist eine Weiterentwicklung des Konzepts von Reinhard Pikesch aus dem Jahr 2010, berücksichtigt den „Österreichischen Weg“ des ÖFB und versucht neue Trends und Entwicklungen aus der Trainingslehre zu integrieren. Ein besonderer Dank gilt Mag. Christian Heidenreich vom ÖFB sowie Martin Denner und Gerhard Frey vom Vorstand des ASV13 für ihre Mitarbeit am Konzept.

Mit Hilfe des sportlichen Konzepts soll eine systematische, ineinandergreifende Ausbildung des Nachwuchses gewährleistet werden und zudem sichergestellt werden, dass ein Übergang in die U23 bzw. Kampfmannschaft der Männer und Frauen ohne größere Schwierigkeiten bewältigt werden kann.

## 2 Spielerentwicklung beim ASV13<sup>1</sup>

Fußballbegeisterte Mädchen und Burschen lernen ihrem Alter angepasst technische und taktische Fertigkeiten und entwickeln ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten weiter. Aber auch soziale Kompetenzen werden vermittelt. Denn unser Ziel ist es die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen so weit zu entwickeln, sowohl sportlich als auch in ihrer Persönlichkeit, dass sie den Ansprüchen des Erwachsenenfußballs genügen.

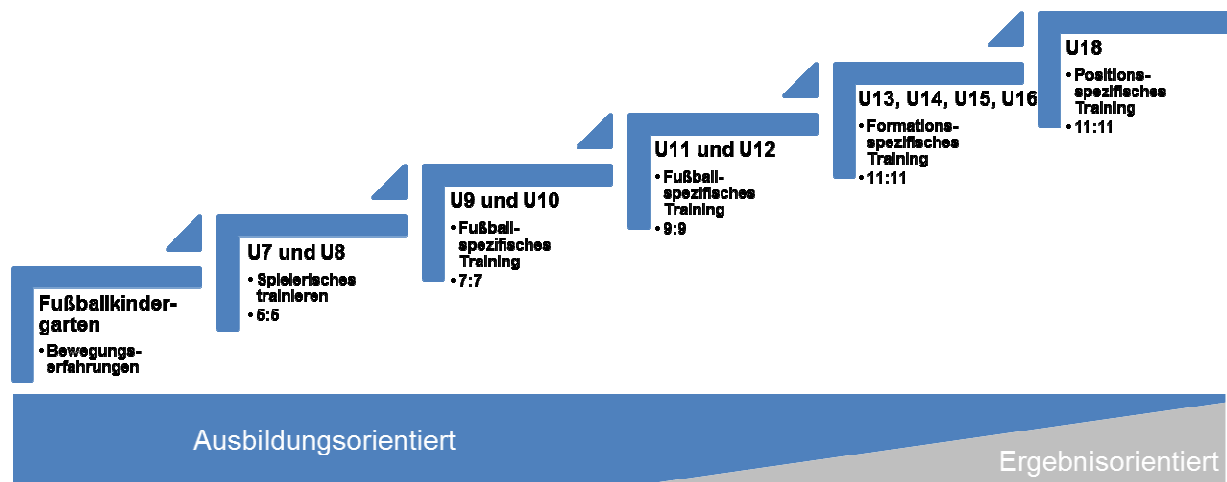
In unserem Fußballkindergarten erweitern die Kinder ihre Bewegungserfahrungen und der Ball ist meistens dabei. Dominantes Merkmal im Training ist „ICH bewege mich“.

Die Kinder in der U7 und U8 werden spielerisch an das Fußballspiel herangeführt. Daher lautet das Motto „ICH und der BALL“.

Bei den Kindern der U9, U10, U11 und U12 geht die Entwicklung durch ein vielseitiges, fußballspezifisches Training weiter. Jedes Kind wird in jeder Spielformation ausgebildet. Der Grundsatz ist nun „WIR und der BALL“.

Ab der U13 über die U14 und U15 bis zur U16 verstärkt sich der Leistungsgedanke. Es wird aber weiterhin ausbildungsorientiert trainiert und nicht ergebnisorientiert. Das Motto entwickelt sich zum „WIR, der BALL und der GEGNER“.

Im letzten Jahrgang<sup>2</sup> des Nachwuchses, der U18, erfolgt eine positionsspezifische Ausbildung um einen reibungslosen Übergang in die U23 bzw. Kampfmannschaft zu ermöglichen.



Um die Ausbildungsorientierung zu stärken, werden bis einschließlich der U10 keine Ergebnisse und Tabellen vom Fußballverband veröffentlicht.

<sup>1</sup> Die Zuordnung des Geburtsjahres zu den Mannschaften U's bzw. Fußballkindergarten finden Sie auf der Homepage des ASV13 unter Verein/Mitgliedschaft.

<sup>2</sup> Mädchen spielen bis zur U15 im Nachwuchs (mit Genehmigung vom Wiener Fußball Verband bis U18). Danach trainieren und spielen sie im Damenteam des ASV13. Dies bedeutet auch, dass im Training des Damenteams die übernommenen Jugendlichen entsprechend dem sportlichen Konzept auch auszubilden sind, um sie kontinuierlich auf die Anforderungen des Erwachsenenbereiches vorzubereiten.

Natürlich macht Fußball spielen am meisten Spaß, wenn man gewinnt und am Ende der Saison Meister ist. Trotzdem darf aus Sicht des Vorstands des ASV13 im Nachwuchs nicht ergebnisorientiert trainiert und gespielt werden. Es hilft weder dem Verein noch der Entwicklung der Kinder Ausbildungsinhalte zu vernachlässigen.

Dies rächt sich erfahrungsgemäß in weiterer Folge. Die siegesgewohnte Mannschaft verliert, da wichtige technische und/oder taktische Inhalte nicht bzw. zu wenig trainiert wurden.

In welcher Liga unser Verein spielt, entscheidet letztlich nicht das Ergebnis aller Mannschaften, die an der Meisterschaft teilnehmen, sondern nur das der ältesten vier U's (U18, U16, U15 und U14).

### 3 Die Philosophie des ASV13

Die übergeordnete Maxime ist:

**„Spaß und Freude am Fußballspiel vermitteln!“**

Die Philosophie des ASV13 wird einerseits in die Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung und andererseits in die Spiel-, Coaching- und Trainingsphilosophie unterteilt.

#### 3.1 Philosophie zur Persönlichkeitsentwicklung

Funktionäre und Trainer leben die Werte des Vereins vor, denn sie sind Vorbilder.

Die wichtigsten Werte, die wir vermitteln wollen, und die Bedeutung für die Spieler sind:

- Höflichkeit → Spieler begrüßen ihre Trainer mit Handschlag; alle anderen am Platz werden zumindest begrüßt
- Pünktlichkeit → dazu gehört auch bei Verhinderung den Trainer rechtzeitig zu verständigen
- Fair Play
  - Gegenüber dem Schiedsrichter (weder verbal noch durch Gesten)
  - Gegenüber dem Spielpartner - bessere Leistungen werden anerkannt, bei Siegen werden wir nicht überheblich
  - Gegenüber den Mitspielern – z. B. wird niemand bei einem Fehler zur „Schnecke“ gemacht
- Siegeswille → auch wenn es nicht so gut läuft, lassen wir den Kopf nicht hängen
- Einsatzbereitschaft
  - Nur wer sich zu 100 % einsetzt und konzentriert, entwickelt sich weiter; gilt im Training genauso wie im Spiel
  - Spieler sind bereit Neues zu erlernen und trauen sich es im Spiel auch anzuwenden
- Offene Kommunikation → einerseits wird konstruktive Kritik als solche angenommen und nicht als persönlicher Angriff, andererseits trauen sich auch Spieler ihre Angelegenheiten offen anzusprechen
- Teamfähigkeit → das Ich-Denken wird zum Wir-Denken
- Rücksichtnahme → z. B. wer vor/nach seinem Spiel/Training am Platz ist, stört die anderen nicht beim Spiel bzw. Training
- Hygiene → nach dem Spiel gilt Duschpflicht; selbstverständlich reinigen und pflegen wir unsere Fußballschuhe und unsere Kleidung ist sauber

#### 3.2 Spiel-, Coaching- und Trainingsphilosophie

Diese sind geprägt vom Offensivfußball. Details werden zwischen den Trainern der Kampfmannschaft bzw. des Damenteam und der sportlichen Jugendleitung abgestimmt.

Wichtige Eckpfeiler der Spielphilosophie sind:

- Mutig und mit Risiko nach vorne spielen

- Die Spieler coachen sich untereinander
- Spieleröffnung über den Torhüter und die Innen- bzw. Außenverteidiger, wobei auch die zentralen Mittelfeldspieler ständig anspielbar sein sollen
- Variables Flügelspiel gepaart mit Spielverlagerungen
- Verschiedenste Angriffsmuster auf allen Spielpositionen
- Beherrschung eines erfolgreichen Konterspiels
- Energischer Zug zum Tor im Angriffsdrittel
- Überzahl in Ballnähe um Anspielstationen zu schaffen bzw. um bei Ballverlust eine Chance auf den zweiten Ball zu haben
- Nach Ballverlust schalten alle situationsbedingt auf Pressing um oder lassen sich zurückfallen
- Der Ball, und nicht der Gegner, werden konsequent attackiert – bedeutet auch den Körper einsetzen
- Auch wenn wir attackiert werden, setzen wir den Körper ein um den Ball zu behaupten

Elementare Grundsätze der Coachingphilosophie sind:

- Es können beim Spiel nur die Dinge eingefordert werden, die beim Training erlernt wurden
- Alle für das Wettspiel nominierten Spieler der Mannschaft kommen zum Einsatz
- Trainer, aber auch Eltern, sagen Aktionen nicht an, denn wir wollen kreative Spieler und keine Marionetten
- Wir loben gelungene Aktionen
- Fehler werden nicht bestraft sondern, es werden Handlungsalternativen angeboten → Nur wer Fehler macht, kann sich weiterentwickeln

Die Trainingsphilosophie beinhaltet:

- Unser Übungsaufbau läuft vom Leichten zum Schwierigen, vom Einfachen zum Komplexen, vom Langsamen zum Schnellen
- Es soll zu einem hohen Prozentsatz mit dem Ball – viele Ballkontakte – trainiert werden
- Wir achten auf Beidbeinigkeit und Beidseitigkeit
- Wir spielen und üben oft in kleinen Gruppen
- Selbstständiges Suchen und Finden von kreativen Problemlösungen wird geschult, indem wir dem freien Spiel (z. T. mit Provokationsregeln) genügend zeitlichen Raum geben
- Trainingsinhalte vermitteln wir oft in kleinen Spielformen
- Die konditionelle Arbeit soll vor allem in hohem Maße im technisch und taktischen Training berücksichtigt werden
- Lob und Anerkennung von guten Leistungen gehen vor Kritik
- Kinder und Jugendliche haben das Recht, ein gut organisiertes, vorbereitetes Training zu erhalten
- Angesagte Coachingpunkte werden auch eingefordert

## 4 Besonderheiten der Altersstufen

Die nachstehenden Abschnitte legen über alle Altersstufen hinweg einen Rahmen mit Zielen und altersadäquaten Trainingsschwerpunkten fest. Selbstverständlich ist auch an den Schwerpunkten aus den vorhergehenden Altersstufen immer weiter zu arbeiten, um eine ständige Verbesserung in allen Bereichen zu gewährleisten

### 4.1 Fußballkindergarten

Im Fußballkindergarten erweitern die Kinder ihre Bewegungserfahrungen.

- Spielerisch sollen sich die Kinder an den rollenden und springenden Ball gewöhnen
- Kinder in diesem Alter können sich nicht allzu lange auf eine Sache konzentrieren; daher muss das Training in kurze Blöcke unterteilt sein
- Kinder wollen Rückmeldungen, daher gilt der Grundsatz „Alles sehen, vieles übersehen, wesentliches erkennen“ (z. B. gelungene Aktionen loben und wenn etwas nicht gelingt noch einmal vorzeigen)

### 4.2 U7 und U8

In diesem Alter steht das spielerische Trainieren im Vordergrund.

- Es wird 5:5 gespielt, wobei die U7 noch nicht am Meisterschaftsbetrieb teilnimmt; es wird zuerst untereinander gespielt und ev. am Ende der Saison an Turnieren teilgenommen; die U8 nimmt bereits an der Meisterschaft teil und spielt Turniere
- Jedes Kind soll in alle Positionen eingesetzt werden – Torwart, Hauptaufgabe Tore verhindern und Hauptaufgabe Tore erzielen
- Da in diesen Jahrgängen ohne Schiedsrichter gespielt wird, muss Regelkunde in das Training eingebaut werden; Achtung auf altersbedingte Erleichterungen wie Aufhebung der Rückpass- bzw. Abseitsregel
- Motorische Fähigkeiten sind in dieser Altersstufe noch nicht gesondert zu trainieren; Elemente wie Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer sind ohnehin in den einzelnen Spielen und Spielformen enthalten, wobei Wettkämpfe wie Staffeln besonders motivierend wirken;
- Auch koordinative Fähigkeiten – Gleichgewicht, Orientierung, Rhythmus, Reaktion und Ballgefühl – werden in den Spielen und Spielformen mittrainiert
- Auch leichte Elemente aus der Laufschiule werden vermittelt
- Die Gewöhnung an den Ball wird fortgesetzt und die Entwicklung von Ballgefühl nimmt einen großen zeitlichen Anteil am Training ein
- Ballführen, auch mit Richtungsänderungen (Außen-, Innenseite), Vollrist- und Innenseitenstoß sowie Ballannahme mit der Innenseite werden geübt
- Die ersten Finten werden erlernt - Innenseitenhacken, Außenseitenhacken
- Wichtig ist das Trainieren des Verhaltens im 1:1 (frontal) mit dem Fokus auf das Verhalten des Ballbesitzers
- Das flache Zuspiel mit der Innenseite und das Freilaufen im Spiel 2:1 sowie das richtige Verhalten des Abwehrspielers gegen zwei Angreifer kann bereits in das Übungsprogramm aufgenommen werden
- Möglichst alle Übungen sollten beim Training mit einem Torschuss abgeschlossen werden



- Ein gesondertes Tormanntraining ist in diesem Alter noch nicht notwendig; Basistechniken wie ausrollen, ausschießen, auswerfen und aufnehmen eines Balls sollen aber bereits allen Kindern vermittelt werden

### 4.3 U9 und U10

In dieser Altersstufe beginnt so richtig das fußballspezifische<sup>3</sup> Training; auch beginnt hier das goldene Lernalter → also eine ganz besonders wichtige Phase in einer Fußballkarriere

- Es wird 7:7 gespielt
- Weiterhin soll jedes Kind in allen Positionen eingesetzt werden, wobei in zwei Linien gespielt werden soll
- Die grundlegenden Regeln des Fußballspiels müssen im Training vermittelt werden; vor dem Übergang in die nächste Altersstufe gilt es die Abseits- und die Rückpassregel zu lernen
- Auch bei diesen Jahrgängen müssen die motorischen und koordinativen Fähigkeiten noch nicht gesondert trainiert werden
- In der Laufschnur können nun schwierigere Elemente eingebaut werden
- Das Training mit der Springschnur kann nun begonnen werden
- Auf die Fallschulung sollte nicht vergessen werden
- Nach wie vor legen wir großen Wert auf die Entwicklung und Festigung des Ballgefühls
- Nun werden auch der Innenriststoß und das Zuspiel mit dem Vollrist (flach) trainiert
- Die Ballannahme und Ballmitnahme werden geschult; dabei wird auf eine offene Spielstellung geachtet
- Weitere Finten werden erlernt – z. B. Rückziehfinte, Übersteiger, Schere
- Das 1:1 bleibt weiter ein zentraler Trainingsbaustein – Gegner (sowohl Spieler als auch Torwart) frontal, seitlich bzw. im Rücken; wobei das Offensivverhalten als auch das Defensivverhalten trainiert werden; dabei wird auch das richtige Tackling geübt
- Im Stellungsspiel achten wir darauf, dass beim Freilaufen ohne Ball Dreiecke/Vierecke gebildet werden
- Wie in der vorigen Altersstufe soll möglichst jede Übung beim Training mit einem Torschuss abgeschlossen werden
- Ab dieser Altersstufe beginnt ein gesondertes Tormanntraining

### 4.4 U11 und U12

Wir bleiben im goldenen Lernalter und es wird daher auch weiter fußballspezifisch trainiert.

- Die Feldgröße wird ein weiteres Mal erhöht und es wird 9:9 gespielt, wobei nun mit 3 Linien gespielt wird;
- Auch wenn es allen Beteiligten zunehmend schwerfällt, sollen die Kinder noch auf allen Positionen zum Einsatz kommen

---

<sup>3</sup> Fußballspezifisches Training bedeutet üben vor allem im technischen Bereich mit Elementen der Individual- und Gruppentaktik

- Wir üben auch das richtige Verhalten in Über- / Unterzahl
- Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden nun auch gesondert trainiert. Ausdauer und die koordinativen Fähigkeiten werden wie bisher nicht gesondert geschult
- Der Kopfstoß wird zuerst mit Soft- oder Plastikbällen geübt
- Im Training werden der Außenriststoß und das gehobene Zuspiel mit dem Voll- und Innenrist erlernt
- Angriffsmuster mit Positionswechsel (z. B. Kreuzen, Hinterlaufen) und die richtige Reaktion der Abwehrspieler darauf werden erarbeitet
- Die ersten Corner- und Freistoßvarianten werden trainiert

#### **4.5 U13, U14, U15 und U16**

Auch wenn das goldene Lernalter nun bereits abgeschlossen ist, gilt es noch viel zu lernen.

- Nun wird auf dem Großfeld 11:11 gespielt
- Obwohl in dieser Altersstufe formationsspezifisch trainiert wird, sollen die Jugendlichen auf zwei bis drei Positionen eingesetzt werden
- Alle Techniken werden mit zunehmenden Raum-, Zeit- und Gegnerdruck geübt
- Im Training wird am Zusammenwirken der einzelnen Formationen gearbeitet:
  - Spielaufbau von hinten heraus über die Mitte
  - Spielaufbau von hinten heraus über die Außenposition
  - Flanke auf die erste bzw. zweite Stange
  - Scharfes flaches Zuspiel auf die erste Stange (Stanglpass)
  - Flanke / Zuspiel in den Rücken der Abwehrreihe
  - Zuspiel zwischen die Nahtstellen der gegnerische Abwehr
  - Spielverlagerung
  - Konterspiel
  - Pressing – Angriffs-, Mittelfeld- und Abwehrpressing
- Corner- und Freistoßvarianten werden trainiert

#### **4.6 U18 (U23)**

Die U23 wird hier in Klammer angeführt, da sie streng genommen nicht mehr als Nachwuchsmannschaft betrachtet wird. Allerdings muss noch ausbildungsorientiert trainiert werden.

- Positionsspezifisches Training bedeutet, dass die Jugendlichen entsprechend ihrer Position verstärkt die technischen und taktischen Anforderungen der jeweiligen Positionen üben sollen
- Das Training der motorischen und koordinativen Fähigkeiten entspricht nun dem Erwachsenentraining
- Der Raum-, Zeit- und Gegnerdruck wird bei den technischen Übungen weiter erhöht
- Auch wenn nach wie vor an der Individual- und Gruppentaktik gefeilt wird, gilt es nun auch die Mannschaftstaktik, offensiv und defensiv, zu erarbeiten